Lumea se înclină în fața mea,
eu mă înclin în fața lui Peter Deunov.
Albert Einstein

MAESTRUL PETER DEUNOV

MAESTRUL LUI OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV

GHID SPIRITUAL AL SĂNĂTĂȚII

Dinasty Books
Proeditură și Tipografie

Prefaţă

Trebuie să spun că, pentru mine, a scrie o prezentare a acestei lucrări este, în primul rând, o mare onoare, dar şi o responsabilitate covârşitoare. Cel mai în măsură, cred eu, să scrie cuvintele de început ale acestei cărţi era Maestrul meu, mult regretatul profesor Dan Seracu. Harul, cunoaşterea, bunătatea şi puterea de sacrificiu ce îl caracterizau îl puteau pune pe acelaşi piedestal cu Deunov. Totuşi, cu umila mea cunoaştere, am încercat să răspund la această provocare de dragul prietenului meu, editorul acestei lucrări, şi să conturez, atât cât m-am priceput de bine, o prezentare. Nu vă ascund faptul că am citit şi recitit această lucrare de trei ori, înainte de a înmâna prezentarea. De fiecare dată am recorectat-o şi am mai adăugat câte ceva.

Am regăsit atâtea răspunsuri importante descrise în această lucrare (unele dintre ele le cunoşteam sau le intuiam şi le-am împărtăşit deseori doar cu cei mai apropiaţi prieteni), încât o consider cu adevărat necesară pentru a fi parcursă de oricine îşi doreşte să trăiască sănătos şi să evolueze în armonie cu această planetă. Mai mult, i-am spus prietenului meu, editorul acestei cărţi, că sper să mă înşel, dar că marea majoritate a oamenilor nu sunt încă pregătiţi pentru a înţelege şi a accesa aceste învăţături. Probabil că mulţi dintre cei care vor răsfoi această lucrare nu vor putea să înţeleagă mai nimic şi se vor grăbi să judece, dar nu ei sunt cei cărora le este ea dedicată. Importanţi sunt cei puţini, cei câţiva care vor deţine înţelegerea şi vor putea vedea dincolo de cuvinte. Pentru mine este cea mai complexă lucrare pe care am îndrăznit să primesc

a o prefaţa. Sunt sigur că, odată redescoperită, va fi din ce în ce mai căutată de toţi cei ce caută Lumina.

Încă de la început, îmi exprim părerea că este o lucrare extraordinară, ce împleteşte ştiinţa spirituală cu anatomia, fiziologia, comportamentul uman şi starea de sănătate.

Regăsim în această vastă lucrare o abordare pluridisciplinară, integrată într-o viziune unicistă care porneşte de la definirea corpului uman şi a constituţiei sale (capitolul I), continuă cu boala şi sănătatea (capitolul II), apoi abordează conceptul de vindecare (capitolul III), cu prescripţii pentru boli concrete (capitolul IV) şi, în final, ne direcţionează către un mod de viaţă în concordanţă cu legile naturii vii (capitolul V).

Ce poate fi mai de actualitate decât acest subiect de a trăi în concordanţă cu legile naturii vii?

Să nu uităm că, nu mai departe de finele anului trecut, în 2017, Premiul Nobel pentru medicină a fost decernat pentru trei cercetători, americanii Jeffrey C. Hali, Michael Rosbash şi Michael W. Young, tocmai pentru „descoperirile privind mecanismele moleculare în controlul ritmului circadian”. Mai pe înţelesul tuturor, cei trei cercetători americani au realizat un studiu elaborat pe musculiţa de oţet (Drosophila melanogaster), acelaşi „actor” pe care, pornind de la studiile lui Mendel asupra plantelor, zoologul american Thomas Hunt Morgan şi-a întemeiat teoria cromozomială a eredităţii în cele două lucrări esenţiale: Mecanismul eredităţii mendeliene (1915) şi Teoria genelor (1926). În lucrările lor, Jeffrey C. Hali, Michael Rosbash şi Michael W. Young au reuşit „să vadă” în interiorul ceasului nostru biologic şi să elucideze cum funcţionează. Potrivit descrierii

Academiei Suedeze, descoperirile lor explică ştiinţific cum plantele, animalele şi oamenii şi-au adaptat ritmul biologic astfel încât să se sincronizeze cu revoluţiile Pământului. Adică tocmai ce înseamnă a trăi în concordanţă cu legile naturii vii. Acest fapt este cunoscut de secole, dar... neexplicat, din punct de vedere ştiinţific, până acum.

Se poate spune că în lucrarea sa, Despre sănătate, Peter Deunov reuşeşte să înglobeze atât elemente aparţinând ştiinţei spirituale, aşa cum aminteam în rândurile de mai sus, cât şi influenţele acestora asupra comportamentului uman. Putem observa noţiuni de psihodiagnostic sau medicină psihosomatică „arhaică”. Este, poate, pentru prima oară când se vorbeşte nu doar despre influenţa gândului, a psihicului asupra organelor, ci şi despre influenţa afecţiunii unor organe asupra gândurilor şi a comportamentului uman. Este o legătură uimitoare şi, chiar dacă le-am putea numi ipoteze arhaice sau spirituale, ele pot fi dovedite astăzi experimental şi clinic.

Înainte de a începe lecturarea acestei lucrări este bine să cunoaştem câteva lucruri despre filosoful şi îndrumătorul spiritual Peter Deunov, cunoscut şi sub numele Beinsa Douno. Acest mare maestru spiritual de origine bulgară a trăit între anii 1864 şi 1944 şi a dat naştere unei mişcări importante definite de elemente creştin-ezoterice, fondând, la începutul anilor 1900, Frăţia Universală Albă. Unul dintre discipolii săi, poate cel mai important, a fost Omraam Mikhaël Aïvanhov, cel care a continuat opera Maestrului Deunov.

„Fiecare om este ca o coardă a instrumentului divin, la care entităţi invizibile cântă cu arcuşul lor.

Corpul omului este rezultatul energiei divine care a creat organismul de azi”.

Aşa ne introduce Deunov în lucrarea sa, făcând referire la constituţia omului. O definire mai degrabă ezoterică decât ştiinţifică. Acest aspect ezoteric o să-l întâlnim pe tot parcursul acestei lucrări.

„Dacă eşti făcut din carne, vei mânca, vei dormi, vei munci.

Dacă vii de la Spirit, vei lucra pentru el în lumea spirituală şi în lumea divină.

Fie că vrea sau nu, omul slujeste atât trupul, cât şi spiritul [...]".

„Omul trebuie să respecte legea ierarhică din cele trei lumi. În planul fizic, trebuie să ştie să se hrănească, să respire, să bea apă şi să primească lumina, adică să aibă un corp fizic bine constituit. Ca să intre în lumea spirituală, corpul lui astral trebuie să fie bine organizat. De asemenea, ca să intre în lumea mentală, omul are nevoie de un corp mental bine format. Cel care şi-a dezvoltat aceste trei corpuri se poate numi fiinţă înţeleaptă, inteligentă, conştientă. Corpul astral. corpul mental şi corpul fizic sunt la fel de importante".

Cât de frumos exprimă ceea ce, mai târziu, psihologul american Abraham Maslow, într-o abordare umanistă, defineşte în 1954 (apoi revizuieşte în 1970): ierarhizarea nevoilor umane, încadrându-le în bine cunoscuta piramidă ce îi poartă numele şi pornind de la faptul că fiinţele umane nu sunt împinse sau atrase numai de forţe mecanice, ci şi de anumiţi stimuli, de anumite obiceiuri sau impulsuri instinctive. Astfel, el susţine că fiinţele umane sunt motivate de anumite nevoi nesatisfăcute şi că nevoile situate pe treptele inferioare ale piramidei trebuie satisfăcute înainte de a se putea ajunge la cele superioare. Două abordări diferite, dar care converg către acelaşi adevăr.

Viziunea complexă a lui Deunov abordează elemente de medicină ayurvedică, făcând referire la termeni precum „akasha”, „prana”, „eter” şi „spaţiul universal”:

„Hinduşii spun că akasha este un element etern care umple tot spaţiul. Din această substanţă este format orice lucru. [...] Al doilea element este prana, forţă eternă şi ea. Ea furnizează electricitatea şi magnetismul. Ea creează formele. Eterul, aerul apa, cometele, planetele, toate provin din prana şi akasha”.

Definind sistemul nervos, Deunov compară ramificaţiile acestuia cu rădăcinile, coroana şi ramurile a doi arbori ce se împletesc armonios în interiorul corpului uman.

„Omul este un copac, format el însuşi din doi arbori care corespund cu sistemul cerebral şi cu sistemul nervos simpatic. Ramurile celui dintâi, ale sistemului cerebral, coboară până la extremităţile corpului, pe când rădăcinile sale se găsesc în partea de sus. În creier. Al doilea arbore, sistemul nervos simpatic, numit şi creierul stomacului, este format din numeroşi ganglioni. Aceştia sunt dispuşi în principal în regiunea abdominală, unde sunt implantate rădăcinile sistemului simpatic, adică în creierul abdominal, şi ramurile i se ridică în sus. Aşadar, ramurile celor doi arbori se întrepătrund”.

Maestrul Deunov face referire alegoric la forţa omului legând-o direct de sistemul simpatic, folosind mai multe construcţii metaforice pentru a ilustra importanţa şi necesitatea păstrării acesteia.

„Forţa omului este ascunsă în sistemul simpatic, de aceea nu trebuie să-l lăsaţi deschis ca să poată intra şi ieşi oricine după dorinţă. Închideţi-l cu nouă

chei, dar instalaţi şi nouă robinete, pentru ca însetaţii să poată bea”.

În cele ce urmează, vom regăsi o afirmaţie pe cât de curajoasă, pe atât de pertinentă, privind alcătuirea creierului şi a conştiinţei spirituale ce transcende, deopotrivă cu fiinţa umană, dincolo de experienţele acestei vieţi pământene:

„Creierul este format din două feluri de materie: una e fizică şi se descompune: cealaltă e subtilă, spirituală şi nu se degradează. Toate gândurile omului sunt imprimate în materia spirituală. Tocmai aceasta este materia ne care omul o ia cu el după ce moare şi formează imaginea defunctului”.

Cât de aproape poate fi de ultimele cercetări de natură genetică şi de biologie moleculară:

„Oamenii de astăzi nu ştiu că celula are conştiinţă şi nu bănuiesc marea ei inteligenţă. Sănătatea, posibilităţile şi virtuţile voastre depind îndeosebi de celule...”

Ce definiţie superbă a ceea ce Gregor Mendel, abate şi cercetător, supranumit „tatăl geneticii moderne”, descria în urma studiilor sale pe mazăre (Pisum sativum) şi fasole (Fhaseolus vulgaris), subliniind importanţa factorilor ereditari în transmiterea caracteristicilor fiecărui individ. Mai târziu, Thomas Morgan introduce termenul de gene, pentru a caracteriza aceşti purtători ai informaţiei ce ne definesc însuşirile în funcţie de moştenirile noastre. Astăzi, se vorbeşte adesea despre memoria celulară şi despre transmiterea informaţiei la nivel de genotip, acestea fiind astăzi dovedite ştiinţific.

De la elemente de anatomie, biologie moleculară şi genetică, se trece treptat către cele mai actuale elemente de psihologie aplicată şi psihosomatică,

discutându-se despre influenţa gândurilor şi a psihicului uman asupra stării de sănătate.

„Dacă omul trăieşte bine, conform cu legile iubirii, pulsul îi este normal. Dacă încalcă această lege, pulsul se modifică. Fiecare stare negativă prin care trece omul (îndoială, descurajare sau incredulitate) se reflectă în puls. Deoarece nu cunoaşte această lege, omul este artizanul propriei nefericiri. Cu gândurile şi sentimentele negative, omul modifică ritmul pulsului cosmic purtător al binecuvântării divine.

„Gândurile şi sentimentele vă determină situaţia în lume: prietenii, locul în societate, starea de sănătate, totul depinde de felul în care gândim”.

Cu toţii ştim astăzi că stresul reprezintă un factor decisiv de influenţă a stării de sănătate. Se discută despre influenţa gândurilor negative asupra stării de sănătate a organelor, dar, deşi ea reprezintă o realitate, rareori se discută despre influenţa unei afecţiuni organice asupra psihicului şi a comportamentului uman.

„Starea bună sau rea a ficatului se reflectă în sentimente şi invers, sentimentele influenţează starea de sănătate a ficatului”.

În cele ce urmează, o descriere pe scurt a iridologiei ne poartă către ştiinţele de graniţă ale medicinei alternative şi diagnoza specifică acestora:

„Toate stările maladive se reflectă în ochi. Acolo se poate vedea creşterea liniilor concentrice care arată întreruperea curenţilor energetici”.

De la medicina alternativă se trece la elemente specifice artelor marţiale interne, Qi Qong, Tai Chi şi de respiraţie Hatha Voga.

„Omul respiră şi prin pori în mod inconştient. Prin pori primeşte din aer prana care îi reînnoieşte organismul”.

Revenim la elemente de psihologie, limbaj nonverbal şi comportamental:

„Când omul îşi încrucişează mâinile şi braţele, aceasta arată că vrea să se izoleze, că e blocat sau că încearcă o oarecare tulburare în suflet”.

În ceea ce urmează, Deunov ne vorbeşte despre o realitate nicicând mai de actualitate ca acum, în special pentru România, când tăierea, nu doar a copacilor, ci a pădurilor întregi, a arborilor seculari, şi mărirea cotelor de vânătoare sunt lucruri normale, pe care le auzim şi le vedem zi de zi. Iată ce ne spune Maestrul Deunov despre ceea ce se întâmplă astăzi şi la ce ne putem aştepta:

„Din cauza tăierii copacilor şi a uciderii mamiferelor, oamenii întâmpină mari suferinţe, fără să ştie cum să scape de ele. Nu bănuiesc că animalele şi plantele sunt rezervoare de energie vie pentru dezvoltarea lor”.

Mai apoi el face o clasificare a bolilor de care suferă oamenii, înglobând cauze emoţionale, mentale şi fizice. În zilele noastre, acest lucru este dat uitării şi negat cel mai adesea; puţini medici sau psihologi acceptă să facă distincţia între boli ale sufletului, ale mentalului şi ale trupului. Iată că Maestrul Deunov clasifică afecţiunile în funcţie de cele trei structuri, oarecum asemănător cu viziunea academicianului Eugen Macovschi din „Teoriile biostructurale ale materiei vii” şi în consens direct cu al său contemporan, recunoscutul filosof Rudolf Steiner, întemeietorul antroposofiei.

„În prezent, bolile de care suferă oamenii sunt din trei categorii principale:

- fizice, ale corpului:
- emoţionale, ale sentimentelor;
- mentale, ale gândurilor.

Bolile corpului fizic se tratează într-un fel, cele ale sentimentelor, în alt fel, şi bolile gândirii, cu totul altfel. Medicina actuală nu dispune de nicio metodă care să vindece definitiv bolile”.

„Sănătatea omului depinde de patru lucruri: forţa minţii, bunătatea sufletului, lumina intelectului şi blândeţea inimii. [...] Sănătatea nu este legată numai de lumea fizică, ci şi de lumea sentimentelor şi de lumea mentală”.

O viziune karmică? Cauza bolilor să reprezinte suma greşelilor noastre? Este o afirmaţie pe care o veţi regăsi adesea în lucrarea Maestrului Deunov.

„Nu uitaţi că boala este consecinţa unei nesocotiri comise în trecutul sau în prezentul vostru. Neştiind asta. medicii cred că sunt în măsură să facă faţă bolilor. Cât timp va continua asta? Până în momentul în care oamenii vor reuşi să înţeleagă că trebuie să caute cauzele bolilor în ei înşişi şi, după ce le găsesc, să ştie să le îndepărteze”.

Cât de frumos descrie rolul muzicii şi al armoniei în viaţa noastră:

„Bolile şi stările maladive sunt provocate de absenta muzicii şi a armoniei din corpul omului”.

„În lumea fizică, muzica este indispensabilă pentru stabilirea ordinii materiei dezorganizate. Lumea fizică este dezorganizată. Prin muzică, materia vibrează în mod armonios”.

„Muzica este o forţă. Prin muzicalitate în sentimente, în gânduri, în acte, totul e posibil. Acolo

unde participă intelectul, inima şi voinţa, muzica se manifestă ca o mare putere”.

În speranţa că v-am trezit curiozitatea de a parcurge această fascinantă lucrare, de a-i descoperi misterul dincolo de cuvinte, doresc să închei cu două mici citate ce le veţi regăsi în cadrul lucrării. Eu cred că acestea sunt definitorii operei Maestrului Deunov:

„Iubirea vindecă bolile incurabile”.

„Ca să evite bolile, omul trebuie să se hrănească cu roadele spiritului: iubire, pace, bucurie, răbdare, blândeţe, sobrietate şi compasiune”.

TEODOR VASILE
februarie 2018

NOTA EDITORULUI

Cititorii trebuie să aibă în vedere că recomandările şi prescripţiile conţinute în această carte nu pot fi citite independent de abordarea spirituală a autorului. Acesta urmăreşte să favorizeze trezirea divină în om şi armonizarea sa cu legile naturii în viaţa cotidiană, fără să se substituie medicinei.

CUVÂNT ÎNAINTE

Această carte a fost realizată de un grup de discipoli pe baza conferinţelor maestrului Peter Deunov. Recomandările adunate de-a lungul anilor se adresează oamenilor cu orientări diferite. Ele au fost grupate după un plan logic astfel încât să favorizeze exactitatea textelor originale răspândite în diferite cărţi, riscând mai degrabă să repete decât să-i lipsească pe cititori de o informare aprofundată şi completă, repetiţia constituind ea însăşi o metodă pedagogică. De asemenea, pentru a respecta integralitatea gândirii maestrului, am considerat preferabil să nu disociem principiile de înaltă spiritualitate de practicile vieţii zilnice.

Atenţiei fiecăruia şi deschiderii sale spirituale îi este încredinţată punerea în perspectivă a acestei înţelepciuni imemoriale care se exprima deja cu o astfel de profunzime a cunoaşterii încă de la începutul secolului al XX-lea. Scopul final este reconcilierea omului cu divinul din el, aflată la baza oricărui demers spre o stare existenţială mai bună, în acord cu legile naturii, pentru ca fiecare să înţeleagă cauzele bolilor sale şi să găsească mijloace de vindecare mai potrivite omului de azi.

Cap. I - CORPUL UMAN ŞI CONSTITUŢIA SA

CONSTITUŢIA

Întreaga Creaţie divină există în miniatură în om.

Fiecare om este ca o coardă a instrumentului divin la care entităţi invizibile cântă cu arcuşul lor.

Corpul omului este rezultatul energiei divine care a creat organismul omenesc de azi.

Omul are 12 corpuri, dar, deocamdată, sunt în activitate numai patru: corpul fizic, corpul astral sau corpul emoţiilor, corpul mental şi corpul cauzal.

Celelalte opt corpuri subtile se află încă în stare embrionară, dar se vor manifesta în viitor. Când omul va atinge lumea spirituală, se vor manifesta patru corpuri şi, când va intra în lumea divină, se vor dezvolta celelalte patru. Fiecare dintre ele se va dezvolta şi se va manifesta la timpul lui.

Sufleul omului posedă propriul corp specific cu care se poate înălţa. Acest corp este atât de elastic, atât de bine făcut, încât poate să-şi reducă dimensiunile sau să şi le mărească. Acest corp construieşte corpul fizic şi toate celelalte corpuri.

Intelectul şi inima şi corpul fizic sunt la fel de importante. Acesta din urmă reprezintă baza din care omul îşi ia forţele vitale.

Corpul fizic reprezintă un înveliş divin care se reînnoieşte încontinuu. Se schimbă la fiecare şapte ani. Graţie acestei ameliorări permanente, omul este sănătos, plin de energie şi bună dispoziţie.

În prezent, corpul nostru spiritual este în formare, căci nu este terminat; fruntea, nasul, gura, oasele, craniul, creierul, mâinile nu sunt încă elaborate în întregime. Mâna astrală e pe cale să se formeze. Substanţa astrală se condensează, se pregăteşte

pentru o viaţă superioară mai pură. În prezent, seamănă eu ceva fluid, asemenea unui lichid.

Omul are forma unui con, mai lat sus, la nivelul umerilor, mai îngust în partea de jos. Aceasta dovedeşte coborârea lui în lumea fizică, adică în lumea materială.

Capul omenesc este rodul a diferite culturi prin care au trecut oamenii. Construirea corpului fizic este rezultatul unei existenţe animale. Materia lui este rezultatul acţiunii plantelor. În faza vegetală, omul a selectat materialele care intră în construcţia corpului său în faza animală, şi-a format corpul; când a ajuns în faza umană, şi-a creat capul şi faţa. Dumnezeu a suflat viaţă în om şi acesta a devenit un suflet viu.

Substanţa din care este creat omul este diferită de cea a animalelor şi a altor creaturi.

Formele care compun corpul unui animal sunt elaborate de forţe şi de materiale specifice. Această materie nu e uşor de transformat. Fiecare om este şi el creat dintr-o materie formată din elemente specifice: unii oameni au mai mult aur în sânge, alţii, mai mult argint, mai mult fier, mai mult cupru etc.

Aurul din sânge nu reprezintă mai mult de o zecime de milionime de gram, dar acţionează în profunzime asupra caracterului omului. Dacă cercetătorii vor dori să descopere acest aur cu balanţele şi instrumentele lor de măsură, nu vor reuşi. Totuşi, influenţa lui este puternică la cei care îl au în sânge în cantitate mai mare. În afară de aur, există o altă substanţă, iar cel care o are în sânge ar putea să facă miracole. Substanţa iniţială de la care a fost creată lumea era de mii de ori mai diluată decât a hidrogenului. Forţele iniţiale care au lucrat în această materie erau la origine atât de puternice, încât astăzi,

dacă am putea să obţinem măcar un gram din ea, am reuşi să facem să funcţioneze toate întreprinderile industriale de pe pământ, zi şi noapte, fără întrerupere, trei mii de ani.

Conform ştiinţei iniţiatice, materia care formează omul nu provine numai de pe pământ. Materia din care a ieşit omul cosmic provine, la origine, din tot universul, din toţi sorii şi din toate planetele. Corpul omului de azi este construit din particulele lor cele mai infime. De aceea, influenţa lor, în plan fizic şi psihic, depinde de cantitatea şi de calitatea a ceea ce am luat din diferitele corpuri cereşti.

Cu cât omul e mai bun, raţional, conştient şi puternic, cu atât mai bine îi sunt construite organele: sunt mai rezistente, mai rafinate. Un astfel de om este sănătos şi are o bună constituţie corporală. Aşa cum haina pe care o poartă un om ne oferă indicaţii despre cultura şi calităţile lui interioare, conformaţia organelor sale interne, părţilor corpului şi a membrelor externe ne arată forţele organismului său.

Organele sunt create de anumite virtuţi. În consecinţă, fiecare deficienţă a unui organ influenţează virtutea aflată la originea lui.

Dacă aţi şti câte entităţi suferă şi se sacrifică pentru a ţine corpul sănătos! De aceea, nu aveţi dreptul să credeţi că ceea ce posedaţi vă aparţine. Nimic nu e al vostru. Tot ce posedaţi îi aparţine lui Dumnezeu. Mulţumiţi-i, spuneţi-i doar atât: „îţi mulţumesc, Doamne, că m-ai luat la sânul Tău”.

Fiecare organ exercită o funcţie dublă, internă şi externă, adică spirituală şi materială.

Adevărul cel mai simplu este indispensabil pentru stabilirea echilibrului organismului; el menţine sistemul digestiv în stare bună. La baza bunei funcţionări a

inimii se află dreptatea. Ea întreţine activitatea regulată a inimii şi a plămânilor. Acolo unde lipseşte dreptatea se strecoară melancolia.

Un om bine dezvoltat este acela care are proporţii corecte şi raporturi armonioase între talie şi corpolenţă, între braţe şi picioare, între cap, corp şi membre. Raporturi definite există între numerele care guvernează diferitele părţi ale corpului. Orice modificare la unul dintre aceste numere duce la o schimbare simultană celorlalte.

Dacă omul ar şti cum să gândească, ar fi în măsură să-şi construiască un corp sănătos, o faţă frumoasă şi perfectă.

La bărbatul şi la femeia care s-au dezvoltat normal, lungimea picioarelor trebuie să fie o şesime din talie, înălţimea feţei, o zecime, cea a cutiei toracice, un sfert, iar lungimea mâinilor, o zecime.

Fruntea este măsura lui Dumnezeu. Nasul e măsura îngerilor. Bărbia e măsura omului.

Sprâncenele trebuie să fie la fel de lungi ca nasul, gura la fel de lungă ca sprâncenele. Natura însăşi ne dă aceste dimensiuni.

În general, partea superioară a corpului, mai exact toracele, trebuie să fie larg, iar talia şi abdomenul, delicate şi subţirele.

Deocamdată, inteligenţa şi conştiinţa omului îşi au sediul şi funcţionează în principal în corpul fizic, astral, mental şi cauzal. Nu încape îndoială că omul are şi alte corpuri, dar, în prezent, nu sunt trezite. Acestor corpuri diferite le corespund organe ale corpului fizic. De exemplu, creierului îi corespunde corpul mental; sistemului simpatic, numit şi creierul stomacului, îi corespunde corpul spiritual; ficatului, splinei şi

stomacului îi corespund nivelurile inferioare ale corpului astral.

Dacă ficatul este deranjat, sunt perturbate şi sentimentele, ceea ce-l poate face pe om taciturn şi prost dispus. Ficatul ajută la digestie. Toxinele care n-au fost eliminate în stomac şi ficat vor fi absorbite în sânge. De aici va rezulta un deranjament în corpul astral şi forţele corpului astral nu vor trece în mod normal în corpul fizic. De exemplu, în caz de disfuncţie a stomacului, memoria slăbeşte şi, dacă această stare se agravează, ficatul influenţând în mod indirect sistemul nervos simpatic, se poate ajunge la neurastenie. Când funcţia unui organ este împiedicată, se vor face simţite repercusiuni asupra celorlalte organe. Dacă nu le stăpâniţi, sentimentele vă vor perturba ficatul care, la rândul lui, va genera tulburări în tot organismul.

Fiecare element îşi are locul lui în organism. De exemplu, locul oxigenului este în sânge, al azotului, în creier şi în sistemul nervos, al hidrogenului, în stomac, al carbonului, în oase.

Toate organele omului sunt în corelaţie strânsă cu caracterul şi sufletul lui. Cum e sufletul, aşa e şi constituţia corpului. Cum e inima, aşa e şi gura. Cum e nasul, aşa e şi inteligenţa. Cum sunt mâinile, aşa e şi simţul dreptăţii.

În planul fizic, funcţionarea sistemului digestiv constă în digerarea hranei, dar, în plan spiritual, rolul său este să dizolve pasiunile şi dorinţele inferioare, adică să le facă fărâme şi să le ardă. La nivel fizic, plămânii şi inima purifică sângele şi, în plan spiritual, ei sunt ca foalele şi vatra prin care trebuie să tranziteze sentimentele pentru ca să se separe ce e pur de impur.

Sistemul cerebral trimite ordine la diferitele organe pentru ca acestea să acţioneze în lumea spirituală. Creierul omului defineşte folosirea şi locul fiecărui gând. Nu amestecaţi gândurile pure cu gândurile impure! Gândurile sunt legate de dorinţe, dorinţele de acţiuni, acţiunile de consecinţe.

Asemenea creierului, inima şi plămânii au şi ele o funcţie dublă, psihologică şi fiziologică. Astfel, inima nu purifică numai sângele, ei şi sentimentele. Plămânii nu purifică numai aerul, ci este şi altarul purificării gândurilor, sentimentelor şi dorinţelor. Pe acest altar ard focurile sacre ale sanctuarului care purifică şi făuresc orice lucru.

La om, fiecare organ şi fiecare sistem al corpului sunt în raport cu viaţa pe care o duce. De exemplu, stomacul este în raport cu viaţa fizică. Atunci când omul şi-a reglat bine treburile materiale, stomacul îi funcţionează bine; dacă a făcut greşeli în acest domeniu, stomacul îi e perturbat. Pe de altă parte, se poate observa că un om poate să aibă o formă fizică bună, fără să fie totuşi puternic. De unde vine atunci forţa omului? Ei bine, de la plămâni! Un om puternic este acela care respiră aşa cum trebuie.

Stomacul este organul care are sarcina să furnizeze materialele indispensabile construcţiei corpului fizic. Deseori, înainte de construirea unei case, ridicăm o cabană în care depozităm scândurile, cimentul şi alte materiale. Putem compara pe drept cuvânt stomacul cu această cabană. Într-adevăr, în stomac sunt depuse materialele de construcţie care vor fi repartizate în întregul organism.

Prin plămâni, omul intră în legătură cu heruvimii. Uniţi-vă prin respiraţie cu ei şi cu înţelepciunea lor! Da, înţelepciunea poate să fie obţinută prin respiraţie, în

timp ce, prin inimă, omul este legat de o ierarhie numită Tronurile, sediul inteligenţei divine. Bătăile inimii arată legătura noastră cu această ierarhie. Prin stomac, suntem legaţi de alte ierarhii sau sedii ale Fiinţelor Nobleţei. De aceea, când e bine hrănit, omul e mai bine dispus, mai nobil şi gata să se sacrifice. De la stomac trecem la ficat, care e legat de o ierarhie numită Puterile sau Forţa Divină. Prin vezica biliară, omul este legat de Fiinţele Bunătăţii. Când vezica biliară funcţionează normal, bunătatea şi iubirea cresc. Când ura creşte, iubirea scade. Aceasta este o lege care guvernează relaţiile dintre forţe şi nimeni nu poate merge împotriva ei. După ficat, splina îl leagă pe om de ierarhia Stăpânirilor, numită şi Dreptatea Divină sau Victoria asupra lumii. Apoi, întâlnim altă ierarhie, Arhanghelii sau Fiinţele Slavei Divine. Ei au sarcina să conducă popoarele. Ei au legătură cu rinichii. Ajungem apoi la ierarhia îngerilor, care este în legătură directă cu baza vieţii.

Sistemul digestiv guvernează omul fizic; sistemul nervos simpatic, legat de cerebel şi de partea posterioară a creierului, guvernează omul spiritual; creierul şi măduva spinării guvernează omul spiritual cu inteligenţa trează.

Astăzi, gândurile se exprimă prin creier, sentimentele, prin sistemul simpatic şi îndeosebi prin plexul solar, numit impropriu inimă. Voinţa se exprimă prin braţe, mâini şi picioare.

Trei factori iau parte la procesul de digestie. Primul factor este stomacul, care furnizează hrană materială întregului organism. Plămânii sunt al doilea factor: absorbind aerul prin nas şi gură, reuşesc să purifice şi să oxigeneze sângele. Al treilea factor este creierul, care trimite energii în tot corpul.

Digestia se reflectă în circulaţia sangvină, circulaţia, în sistemul respirator, sistemul respirator, în sistemul nervos şi acesta în creier, sediul gândirii. Dar creierul şi sistemul nervos nu sunt locuri unde se creează gândurile, în realitate, ele doar le transmit şi le elaborează. Există o lume superioară unde se creează gândurile. Ele sunt apoi trimise spre noi prin intermediul creierului şi sistemului nervos, care sunt conductori.

Principiul intelectului este condiţionat de sistemul nervos în care creierul, nervii şi simţurile joacă un rol esenţial. Principiul inimii sau puterea emotivităţii este legată de sistemul respirator, precum şi de circulaţia sangvină şi de digestie. Voinţa omului este strâns condiţionată de facultatea sa superioară care se numeşte conştiinţa de sine sau superconştiinţa; ea se manifestă prin forţa motrice a muşchilor.

Omul este cu adevărat conştient de el însuşi doar când ştie să folosească ansamblul organelor corpului său.

Lumea sintezei este capul. Plămânii şi inima, care ritmează viaţa şi fac sângele să se mişte, reprezintă lumea spirituală. Stomacul reprezintă lumea fizică sau materială. În consecinţă, omul trebuie să ştie să trăiască în aceste trei lumi.

Omul se deosebeşte de toate animalele prin capul său. Acesta reprezintă o primă lume. A doua lume porneşte de la gât şi cuprinde toracele cu inima, plămânii şi o parte din stomac. A treia lume începe cu stomacul şi cuprinde intestinele, ficatul şi rinichii.

Lumea fizică corespunde cu sistemul digestiv. Ea cuprinde trei regiuni: infernul, care e intestinul gros; purgatoriul, care e intestinul subţire; paradisul, care e stomacul.

Lumea spirituală cuprinde plămânii. Binele trece prin plămânul drept, iar răul prin cel stâng. Plămânul drept reprezintă paradisul, plămânul stâng reprezintă infernul.

Capul omului, unde se găseşte creierul, reprezintă lumea divină. Partea frontală a capului şi partea superioară a craniului reprezintă binele sau paradisul, iar partea posterioară a craniului reprezintă infernul. Altfel spus, omul are capacitatea de a trăi simultan în lumea fizică, în lumea spirituală şi în lumea divină.

Sănătatea se sprijină pe o glandă situată la baza sternului, exact deasupra plexului solar. Dacă reuşiţi s-o puneţi în contact cu energiile solare şi ştiţi în ce moment sunt mai nobile aceste energii, puteţi să obţineţi rezultate importante. Cunoscând această lege, fiecare om ar putea să stabilească un contact între această glandă şi energiile solare şi astfel să trăiască oricât de mult ar dori. Dacă vrea să-şi dezvolte intelectul, omul trebuie să lege această glandă, pe de o parte, de energiile luminoase ale lunii şi, pe de altă parte, de energiile creierului, care sunt de alt ordin. Intelectul îi slujeşte omului numai în această lume. Ceea ce percepe intelectul este adevărat în principal pentru lumea în care trăim, dar ceea ce poate să spună despre cealaltă lume, invizibilă, nu corespunde realităţii. Prin inimă vom cunoaşte cealaltă lume; ceea ce inima crede este adevărat pentru lumea interioară. Ca să avem acces la lumea spirituală, trebuie să ne bizuim pe puterea de penetrare a inimii noastre.

Primul lucru pe care îl constatăm în organismul nostru este existenţa unei ordini stabilite între toate organele, a unei interdependenţe în activităţile lor şi a unei armonii între toţi „muncitorii” lor care îşi cunosc perfect treaba. În corpul omului, organele n-au

interese personale; toate au în vedere binele comun care îl bucură pe om. Acesta este secretul care asigură reuşita comună. În organismul sănătos, nu există arbitrariu, acte întâmplătoare, acolo domneşte unitatea. Când o celulă devine bolnavă sau suferă, toate celulele din jur se grăbesc să suprime prin toate mijloacele, cât mai rapid posibil, acea stare. În interiorul corpului, totul este repartizat cu o exactitate matematică; această ordine echilibrează energiile organismului şi creează armonia. Această stare o numim sănătate.

Trăsăturile predominante ale caracterului dau formă urechilor, ochilor, sprâncenelor, părului, care sunt fine sau groase, degetelor, care sunt scurte sau lungi.

Compoziţia salivei se schimbă în orice moment şi indică modificările care se produc în psihic. Aici este o întreagă ştiinţă care se va studia în viitor.

Într-una dintre epistole, Sfântul Pavel zice: „Am slujit păcatul cu trupul meu şi cu spiritul slujesc legea iubirii”. Cine ne va salva din această situaţie? Ei bine, nimeni. Omul trebuie să slujească în acelaşi timp şi trupul, şi mintea.

Dacă eşti făcut din carne, vei mânca, vei dormi, vei munci.

Dacă vii de la Spirit, vei lucra pentru el în lumea spirituală şi în lumea divină.

Fie că vrea sau nu, omul slujeşte atât trupul, cât şi spiritul.

Indiferent ce se spune sau se citeşte în textele sfinte, este imposibil ca omul să se elibereze de propria-i natură. Lupta dintre trup şi spirit a existat şi va exista întotdeauna. Cu cât viaţa spiritului şi cea a

trupului luptă mai mult între ele, cu atât sunt ele mai indispensabile pentru evoluţia omului.

Fără viaţa trupului, nu putem exista şi nici evoluţia nu e posibilă. Nu vă fie aşadar teamă de trup, dar încercaţi să-l supuneţi ca să poată deveni slujitorul spiritului. În orice împrejurare, educaţi-vă trupul!

Hinduşii spun că akasha este un element etern care umple tot spaţiul. Din această substanţă este format orice lucru. Este aici, imuabilă şi nemişcată, semănând cu un mare aristocrat inactiv şi într-un repaus veşnic. Al doilea element este prana, forţă eternă şi ea. Ea furnizează electricitatea şi magnetismul. Ea creează formele. Eterul, aerul, apa, cometele, planetele, toate provin din prana şi akasha. În spatele acestor prana şi akasha se află alte substanţe a căror existenţă şi esenţă ne sunt necunoscute. Ca să beneficieze de prana, omul trebuie să înveţe legile care o guvernează, deoarece diferitele maladii (dureri de cap, tuberculoză, probleme digestive) provin din proasta ei distribuţie în corpul omenesc. Dacă muşchii sunt lipsiţi de ea, apare reumatismul articulaţiilor.

Ştiinţa acestei prana are ca scop distribuirea în mod regulat a energiei între organe şi celule ca să nu sufere. Omul nu poate pretinde să fie sănătos dacă nu înţelege legile care guvernează prana. În acest sens, respiraţia nu este altceva decât o metodă esenţială pentru a acumula această prana. De ce trebuie omul să se comporte bine? Ca să poată primi această prana şi s-o folosească aşa cum se cuvine. Dacă omul nu-şi face inteligenţa, inima şi voinţa să lucreze corect, se lipseşte de această prana indispensabilă vieţii.

SISTEMUL NERVOS

Când studiem fiziologia sistemului nervos, ajungem la concluzia că el este o instalaţie traversată de forţele naturii vii. Filamentele nervoase sunt celule vii. Sunt conductorii energiei nervoase care circulă prin ele aşa cum apa circulă prin ţevile de irigaţie. Dacă apa conţine nisip, acesta formează treptat depuneri de calcar care, ataşându-se de pereţii ţevilor, pot într-o zi să le înfunde definitiv. Astfel se formează dopurile în canalizări. Acelaşi proces se produce în sistemul nervos al omului. Ce trebuie făcut? Trebuie să scoatem dopurile, ştiind să ne triem gândurile şi sentimentele.

Omul este un copac format el însuşi din doi arbori care corespund cu sistemul cerebral şi cu sistemul nervos simpatic. Ramurile celui dintâi, ale sistemului cerebral, coboară până la extremităţile corpului, pe când rădăcinile sale se găsesc în partea de sus, în creier. Al doilea arbore, sistemul nervos simpatic, numit şi creierul stomacului, este format din numeroşi ganglioni. Aceştia sunt dispuşi în principal în regiunea abdominală, unde sunt implantate rădăcinile sistemului simpatic, adică în creierul abdominal, şi ramurile i se ridică în sus. Aşadar, ramurile celor doi arbori se întrepătrund.

Prin ce se deosebesc aceste două sisteme? Prin rezultatul acţiunii lor. Sistemul cerebral este purtător de electricitate şi, dacă e mai dezvoltat decât celălalt, omul începe să se usuce. Electricitatea îi ia organismului toată umiditatea şi din cauza asta omul e uscat, duce lipsă de apă. Sistemul simpatic produce rezultate inverse. Este purtător de magnetism. Când e dezvoltat, omul se îngraşă; se produce o acumulare, un surplus de materie care se transformă în grăsime. Aceste două sisteme se pot corecta reciproc.

Sediul conştiinţei se află în cap şi parţial în coloana vertebrală. Conştiinţa se manifestă prin creier şi prin măduva spinării. Cândva, sediul conştiinţei se afla în altă parte decât în creier; era situat în sistemul simpatic numit astăzi plex solar. Acolo se găsea în trecutul îndepărtat, şi omul gândea graţie plexului său solar.

În toate împrejurările, succesul omului depinde de sistemul simpatic. Bucuria, buna dispoziţie, inspiraţia se bazează pe el. Era ceva ce se cunoştea înainte, dar s-a uitat şi de aceea trebuie învăţat din nou. Acum trăim perioada muncii de organizare a inimii pentru a intra în concordanţă cu sistemul nervos simpatic. Energia divină este furnizată de sistemul simpatic. Forţa spirituală a omului este situată în plexul solar, pe care îl numesc „creierul vieţii”. Creierul, care în prezent nu e încă organizat, şi plexul solar, creator de viaţă, trebuie să se armonizeze. Acest lucru este indispensabil, deoarece nu aparţineţi numai lumii în care trăiţi, ci şi unei lumi superioare. Forţa omului este ascunsă în sistemul simpatic, de aceea nu trebuie să-l lăsaţi deschis ca să poată intra şi ieşi oricine după dorinţă. Închideţi-l cu nouă chei, dar instalaţi şi nouă robinete, pentru ca însetaţii să poată bea.

Sistemul nervos simpatic primeşte direct adevărul şi realitatea, pe când creierul doar le reflectă. Sistemul simpatic este deranjat când curenţii pe care îi dirijează spre creier sunt întrerupţi. Activitatea celor două sisteme este atunci perturbată. De exemplu, ura perturbă activitatea acestor două sisteme. Ca să întineriţi, faceţi zilnic, 15-20 de minute, exerciţii pentru sistemul simpatic.

În sistemul simpatic sunt ascunse rădăcinile vieţii. Când există condiţii de dezvoltare a lor, omul se

îngraşă. Omul zvelt gândeşte mai mult. Omul gras e mai sensibil şi mai emotiv.

Dacă studiem sistemul simpatic, constatăm că rădăcinile îi sunt implantate în regiunea abdominală, unde există glande numite creierul stomacului sau plexul solar. Ramurile acestuia se îndreaptă spre creierul principal şi, de acolo, energiile sunt trimise spre partea de jos. Dacă sistemul simpatic n-ar fi controlat de creierul principal, omul s-ar fi aflat în stadiul animal, condus de legea conservării.

Inima fizică a omului se află în stânga, dar inima spirituală se găseşte în centru, exact deasupra sternului. Este locul cel mai fragil pe care omul trebuie să-i protejeze cu mare atenţie.

Plexul solar se află sub influenţa ficatului, pe care omul trebuie să-l întreţină în formă bună. Cum? Prin plexul solar. Toate impurităţile din lumea mentală şi din lumea emoţională trec prin ficat şi, de acolo, se îndreaptă către centrul pământului spre a fi eliminate. În acest sens, plexul solar este un fel de canal de purificare pentru gândurile şi sentimentele impure. Sănătatea omului depinde de starea bună a ficatului.

Inima interioară nu este aceea care împinge sângele, ci aceea care formează sentimentele şi pe care omul o numeşte plexul solar. Este organul care acumulează energia solară. Intelectul este instrumentul care acumulează energiile lunare, energiile celorlalte planete şi ale stelelor. El condensează lumina şi formează materialele subtile, adică imaginile gândirii.

Pentru a dobândi cunoştinţe oculte de cel mai înalt nivel, omul trebuie să aibă un sistem nervos foarte sănătos şi o rezistenţă foarte mare, căci gândurile şi sentimentele superioare cer un sistem nervos sănătos

şi în stare foarte bună. Gândurile, sentimentele şi actele grosolane deteriorează creierul.

CREIERUL

Când vorbim despre lumea divină, adică despre o lume cu o cultură superioară, avem în vedere creierul omului. Lumea divină este o lume organizată, unde nu se produc aproape deloc schimbări. La fel creierul, care suferă prea puţine schimbări. Nu se epuizează asemenea corpului, materia lui e caracterizată de o mare rezistenţă. În creier se găseşte un capital imens. Creierul a creat faţa. După aspectul feţei, recunoaştem starea creierului după ochi, urechi, miros, gust sau după pielea feţei, se poate înţelege în ce stare se află. Dacă am putea să cunoaştem starea creierului, am şti în ce situaţie este corpul cu organele sale.

Gândurile nu iau naştere în creier, nici în sistemul nervos; acestea doar le primesc şi le modelează. Există aşadar o lume superioară unde sunt create gândurile. De acolo, sunt trimise în lumea noastră prin intermediul creierului şi al sistemului nervos, conductori ai tuturor ideilor şi gândurilor.

Credinţa face posibilă secretarea unui hormon. Dacă nu poate să atragă sângele în creierul vostru, credinţa este slabă. Speranţa produce şi ea un hormon specific. Dacă nu vă poate atrage sângele în creier, speranţa e slabă. Dacă raţiunea nu poate să atragă sângele în creierul vostru, este la fel de slab dezvoltată. La fel, muzica trebuie să atragă sângele spre centrii muzicali situaţi în creier. Omul nou este acela ai cărui centri şi ale cărui glande ale creierului sunt bine irigate. Când glandele şi centrii cerebrali vor fi bine dezvoltaţi şi reînnoiţi, atunci va fi creat omul

nou. Cauzele întineririi şi chiar ale nemuririi sunt ascunse în glandele cu secreţie internă. Nemurirea este pusă în om, dar el nu ştie cum să ajungă la ea. Raţiunea este pusă în om, dar el nu ştie cum s-o folosească. Toate virtuţile sunt puse în om, dar el nu ştie să le dezvolte.

Aşa cum grădinarul udă legumele din grădină, omul trebuie să-şi orienteze gândirea spre centrii creierului ca să le aducă energii care îi hrănesc. Dacă „udă" doar câţiva centri şi îi neglijează pe ceilalţi, omul se dezvoltă numai parţial. Oamenii sunt nefericiţi deoarece sunt parţial dezvoltaţi.

Foamea este legată de simţul apetitului, al cărui centru este situat lângă tâmple. Oamenii la care acest centru este bine dezvoltat au un mare apetit. E nevoie să ne hrănim, dar trebuie să ştim cum s-o facem.

Unii oameni de ştiinţă şi unii ocultişti au remarcat că în creierul omului încep să se dezvolte fire albe, să se constituie unele forme ale viitoarelor organe pentru noua omenire. Până când oamenii nu vor crea aceste noi organe multe lucruri le vor rămâne inexplicabile. Oamenii noi trebuie să fie conştienţi de materia nouă.

În creier există celule specializate care captează toate tonalităţile luminii soarelui care sunt în număr de 52. Noi captăm numai două dintre aceste tonalităţi. Alte celule captează energiile pământului. Altele sunt specializate pentru ştiinţe, arte, muzică, intuiţie etc. Toate aceste celule au o foarte mare inteligenţă.

În corpul omului, creierul este organul cel mai puţin sensibil. Îl putem chiar atinge, nu simte nimic. Doar când acumulează un surplus de energie începe să sufere.

Pe vremuri, oamenii lucrau cu emisfera dreaptă a creierului şi mâna stângă le era dezvoltată mai mult.

Astăzi, deoarece emisfera dreaptă este obosită, activitatea trece în emisfera stângă, de aceea omul contemporan lucrează mai mult cu mâna dreaptă. Minţile inteligente care conduc omenirea au făcut în aşa fel încât în epoca actuală omul să lucreze cu emisfera stângă şi cu mâna dreaptă.

Unii vin pe lume cu o memorie foarte bună, transmisă de multele generaţii precedente care au lucrat la dezvoltarea ei. Fiecare om se naşte cu posibilitatea de a-şi dezvolta memoria. Oamenii cu fruntea puţin dezvoltată au o memorie mai bună decât cei cu fruntea mare. Aceştia din urmă au multe idei şi sunt foarte întreprinzători, dar distraţi.

Creierul este format din două feluri de materie: una e fizică şi se descompune; cealaltă e subtilă, spirituală şi nu se degradează. Toate gândurile omului sunt imprimate în materia spirituală. Tocmai aceasta este materia pe care omul o ia eu el după ce moare şi formează imaginea defunctului.

Suprafaţa creierului şi a corpului omenesc reprezintă, în întregime, un receptacul pentru energiile multiple care vin de peste tot, din întreaga natură.

Creierul, care este foarte rezistent, nu este niciodată bolnav. Cauza bolii este ascunsă în altă parte. Doar într-un caz din zece se poate să fie atins de o boală care vizează mai degrabă partea sa posterioară, provocată de o ciocnire generată de un conflict între intelect şi inimă.

CELULELE

Sursa celulelor e Cel Mare, care nu are nici început, nici sfârşit. Viaţa îşi are originea în Esenţial, în Mare, nu în mic. Oamenii de ştiinţă spun că viaţa a

provenit dintr-o celulă mică. În realitate, celula este ca robinetul prin care curge apa, dar apa vine din altă parte. Viaţa provine de altundeva şi celula e conductorul ei, dar unul inteligent. Unele categorii de celule formează creierul, altele, stomacul, altele, plămânii, altele, sistemul nervos etc. Sunt chimiste excepţionale care ştiu cum să combine elementele. Celulele sunt chiar mai inteligente decât omul în care se găsesc. Omul se consideră stăpân pe corpul lui, dar, în realitate, unii dintre slujitorii lui sunt mai inteligenţi decât el. Stăpânul trebuie să-i se adreseze Domnului cu aceste cuvinte: „Doamne, aş vrea să am cel puţin tot atâţia slujitori câţi sălăşluiesc în capul meu”. Trebuie să devenim puţin mai umili şi să ne recunoaştem ignoranţa. Dacă nu are sângele pur şi nu are noroc, se poate spune că omul e învăţat? Încă nu cunoaşte mare lucru!

Ce este omul? Miliarde de mici suflete şi entităţi îmbinate care s-au pus de acord în numele iubirii divine să intre şi să lucreze într-un corp ca să-i dea o manifestare omenească.

S-au sacrificat pentru el şi au devenit slujitoarele lui. Deoarece el nu le înţelege, spune că trupul nu este nimic altceva decât o maşină.

Există în lume o materie înzestrată cu inteligenţă care pătrunde în toate celulele corpului. Nici măcar nu-i bănuim existenţa. În jurul acestei materii inteligente circulă o forţă inteligentă; ambele se conjugă, înglobează toate celulele şi pătrund până în particulele cele mai mici ale organismului nostru.

O celulă nemuritoare, primordială se află în organismul omului. Fiecare trebuie s-o descopere. Este strămoaşa tuturor celulelor. Acea celulă vie iniţială se deosebeşte de celelalte, deoarece conţine o substanţă

precum cornul. Elementele nutritive sunt acolo mai abundente decât în celelalte celule. Mulţumită nucleului său dur, care o face foarte rezistentă, e capabilă să suporte condiţiile cele mai dificile.

Organismul omului este format din aproximativ 60 de trilioane de celule diferenţiate, înzestrate cu o inteligenţă foarte mare. Toate aceste celule au calităţi şi competenţe asemănătoare cu cele ale fiinţelor din diferite regnuri ale naturii şi cu diferite inteligenţe. De exemplu, unele celule ale organismului poartă în ele cultivarea plantelor, altele cunosc bine chimia sau fizica, altele sunt agronomi excepţionali şi ştiu să aleagă condiţiile favorabile dezvoltării lor. Cunosc cel mai bun sol şi ce nu li se potriveşte. Unele celule cunosc legea cristalizării. Altele au trecut prin cultura peştilor, a păsărilor şi a mamiferelor. În fine, există celule care au trecut prin cultura unor entităţi înalt evoluate şi conştiente. Astăzi, aceste celule formează creierul omului. Unele celule joacă rolul celor mai mari medici. Cel care se îmbolnăveşte şi se încredinţează acestor celule se poate vindeca, întrucât ele au un laborator unde prepară medicamente capabile să vindece toate maladiile.

Omul e definit prin cap. Fără cap, corpul omului semănă cu cel al unui animal. Prin cap s-a despărţit treptat de celelalte fiinţe.

Soarele şi celulele au o structură asemănătoare. Soarele este format din trei părţi. Una prepară energia, a doua o acumulează şi o transformă, iar a treia o trimite spre Pământ. Celulele au şi ele tot trei părţi: una exterioară care primeşte energia solară, una intermediară care o acumulează şi a treia, în centru, care o transformă în forţă vie. Aceste trei părţi există în organism sub o formă mai dezvoltată. Le distingem

mai uşor în fetus: învelişul exterior numit ectoderm, partea intermediară sau exoderm şi partea interioară sau endoderm.

Celulele care nu mai sunt de folos devin nocive şi periculoase pentru sănătatea celorlalte, de aceea sunt eliminate de corp pentru binele întregului organism. Sănătatea noastră se sprijină pe această lege naturală a prevenirii.

Oamenii de astăzi nu ştiu că celula are conştiinţă şi nu bănuiesc marea ei inteligenţă. Sănătatea, posibilităţile şi virtuţile voastre depind îndeosebi de celule. De aceea, în fiecare dimineaţă, trimiteţi le un gând bun. În sfintele Scripturi se spune: „Suntem templul lui Dumnezeu şi Duhului Lui sălăşluieşte în noi”.

De mii de ani, Duhul sfânt lucrează în noi. Ne-a dăruit un organism cu picioare, mâini, creier, inimă etc. Dacă în viaţa noastră prezentă nu suntem în stare să ne controlăm organismul şi energiile sale (ale creierului, inimii, arterelor şi ale tuturor micilor celule care fac parte din ele), ce putem spera? Vă sculaţi în fiecare dimineaţă fără să vă gândiţi la corpul vostru. Faceţi aşadar o rugăciune pentru el şi trimiteţi un gând luminos spre celule care formează stomacul, creierul şi toate organele. Meditaţi la munca pe care o fac entităţile vii care locuiesc în el, mulţumiţi- le, trimiteţi-le binecuvântarea voastră aşa cum ar face un stăpân bun faţă de slujitorii lui. Daţi-le forţe şi se vor bucura, vorbiţi-le şi vor înţelege tot. Există o lege divină care le dirijează. Încurajaţi-le, căci sunt entităţi inteligente şi conştiente. Fiţi conştienţi şi voi, atenţi cu ele şi vorbiţi-le cum ar face un stăpân bun.

INIMA

Când Pământul a deviat eu 23 de grade de la traiectoria lui, inima s-a deplasat şi ea cu 23 de grade; de aceea nu se află în mijlocul pieptului, ci puţin spre stânga. Într-o zi, când Pământul îşi va relua poziţia iniţială, inima va reveni în mijloc ca în timpul creării primului om. Medicina contemporană descrie inima ca pe o pompă care, prin contracţii şi dilatări, trimite sângele în corp. Este parţial adevărat, dar, în realitate, nu numai ea face să circule sângele. Există o forţă vie la baza intrării sângelui în inimă, care vine ca un curent în organism şi provoacă pulsaţia celulelor inimii. Regulatorul acestei forţe este situat în creier. Celulele inimii sunt aşadar fiinţe conştiente. Ocupă locul doi ca inteligenţă după celulele creierului.

Contractarea şi dilatarea inimii provin din electricitate, care coboară dintr-o regiune specifică a universului. Creierul regularizează zonele inimii. Mulţi oameni mor prematur pentru că întrerup curentul electric care vine din exterior. Aşa cum roţile sunt puse în mişcare de o forţă dinamică, şi inima este guvernată de o forţă cosmică venită din univers. Graţie acestei forţe, inima se contractă şi se dilată, adică în ea se produce un proces continuu de flux şi reflux. La fiecare contracţie, primeşte sângele şi, la fiecare dilatare, îl trimite în tot corpul.

În realitate, inima ca organ fizic nu are forţă ca să împingă sângele. Pulsaţia inimii se explică prin electricitatea şi magnetismul cosmic care aduc viaţa.

Când se rupe armonia acestor forţe, activitatea inimii este perturbată.

Sângele este un conductor al vieţii omeneşti. În funcţie de calitatea şi cantitatea sa, viaţa ia amploare sau se diminuează. Sângele este format în esenţă din două elemente: plasma lichidă şi globulele roşii şi albe. El transportă globulele în corp şi aduce organismului oxigenul necesar vieţii. Ia gazul carbonic care se formează, deoarece acesta este o otravă. Sângele venos îl conduce în exterior. Această purificare este un proces continuu. Când gândurile noastre nu sunt pure, gazul carbonic creşte. Dacă gândurile se purifică, oxigenul creşte şi gazul carbonic scade. Dacă inima ne este pură şi gândirea corectă, oxigenul creşte, şi invers. La fel în privinţa faptelor noastre. Dacă ne otrăvim plasma din sânge cu sentimentele, gândurile şi faptele noastre, cine va putea să ne ajute? Treptat, vom începe să ne sufocăm.

Inima este pulsul întregului cosmos. În matematica superioară, există calcule pe care nu le cunoaştem încă. Există şi unele tabele cu ajutorul cărora sunt realizate calcule pentru definirea pulsaţiei inimii tuturor oamenilor. Nu există două inimi care să bată în acelaşi fel. La unele persoane, după zece pulsaţii, inima face o mică pauză. La altele, o face după douăzeci de pulsaţii sau după treizeci, sau după a o suta pulsaţie etc. Ştiţi de ce există acest scurt răstimp? Deoarece inima este în relaţie cu alte lumi. Astfel, ritmul acestor intervale arată cu care lume din Calea Lactee sau din constelaţii se află în relaţie omul. În acele momente scurte, alte lumi îi comunică sufletului omenesc diferite virtuţi.

În ceea ce priveşte bătaia inimii, se observă că, în primele 12 ore ale zilei, inima bate mai repede, este

într-o fază ascendentă. În următoarele 12 ore, bate mai lent şi se află într-o fază descendentă. Acelaşi lucru se observă legat de lunile anului. În primele 14 zile de după luna nouă, inima este în fază ascendentă şi, în următoarele 14 zile, este în fază descendentă. În prima parte a anului, începând de la data aniversară, este în fază ascendentă, iar în a doua parte este în fază descendentă. Este important ca omul să ştie când inima îi e în fază ascendentă sau descendentă.

Dacă omul trăieşte bine, conform cu legii iubirii, pulsul îi este normal. Dacă încalcă această lege, pusul se modifică. Fiecare stare negativă prin care trece omul (îndoială, descurajare sau incredulitate) se reflectă în puls. Deoarece nu cunoaşte această lege, omul este artizanul propriei nefericiri. Cu gândurile şi sentimentele negative, omul modifică ritmul pulsului cosmic purtător al binecuvântării divine.

Pulsul nu vă este normal când consumaţi alimente indigeste sau când vă aflaţi într-o situaţie dificilă. În prezent, sistemul cerebral şi cel digestiv nu sunt în stare bună. Şi aşa va fi până la restabilirea unor raporturi bune între creier, plămâni şi stomac. Atunci, pulsul se va regulariza. Când apare un sentiment dizarmonic, de exemplu ura, pulsul nu mai bate corect.

Din când în când, omul trebuie să-şi ia pulsul ca să se asigure de regularitatea ritmului. Un puls neregulat arată prezenţa unei perturbări sau a unei deformări în sentimente.

Gândurile corecte nu perturbă niciodată nervii. Nu amestecaţi funcţiile inimii cu cele ale creierului. Obiectivul inimii este să trimită sânge impur spre plămâni ca să fie purificat şi, de acolo, sângele arterial să fie răspândit în tot corpul. Inima nu purifică numai sângele, ci şi sentimentele.

Omul are trei inimi: una se află deasupra sternului, a doua, între plămâni, a treia, în spatele capului. Când aceste trei inimi funcţionează regulat şi inima principală îşi face treaba aşa cum se cuvine, omul este într-o stare normală.

SISTEMUL DIGESTIV

Omul care are un sistem digestiv sănătos şi în stare bună este bine dispus, vesel, plin de viaţă. Dacă întâlniţi pe cineva tras la faţă, palid, nu foarte bine dispus la muncă, trebuie să ştiţi că sistemul lui digestiv este în stare proastă; nu poate să muncească, punctul lui de vedere e pesimist în toate, nu are încredere în viaţă. Ca să nu ajungeţi într-o astfel de situaţie, păstraţi-vă sistemul digestiv în stare bună. Starea de bine a omului în plan fizic depinde de el. E prima treaptă a vieţii.

Creierul şi stomacul sunt cei doi poli ai vieţii. Dacă vă doare capul, trebuie să ştiţi că stomacul este în dezordine. Dacă vă doare stomacul, trebuie să ştiţi că, în mod sigur, capul nu se simte bine.

Când aveţi porii bine deschişi, stomacul vă funcţionează corect. Porii reprezintă canalele prin care energiile naturii se infiltrează în organism. Un sistem digestiv sănătos, normal asigură o bună funcţionare a creierului şi, astfel, un sistem respirator în stare bună.

Iadul, simbolic vorbind, se găseşte în intestine. De aceea, când trebuie să se trateze de ceva, primul lucru pe care trebuie să-l facă omul este să-şi cureţe stomacul şi intestinele.

Cu cât stomacul lucrează mai mult, cu atât creierul funcţionează mai puţin, şi invers.

În timpul digestiei, nu este de-ajuns să se formeze sucuri gastrice, ci este indispensabil să se asigure oxigenarea care îi conferă sângelui o culoare roşie şi pură. Sângele pur conţine elemente vitale cum ar fi energia cinetică şi energia potenţială, care se află la originea formării gândirii. În cursul circulaţiei sângelui, care nu este numai un proces fizic, ci şi spiritual, se efectuează un curent contrar care hrăneşte corpurile subtile. Prin procesul fizic, înţelegem numai ce e vizibil şi experimental, dar există lucruri pe care nu le putem vedea, nici să le supunem unor metode tradiţionale.

Când digestia e defectuoasă, în prima fază se formează depuneri în organism ce produc un anumit ser în care se înmulţesc bacilii. În a doua fază, materiile fecale sunt invadate de microbi care provoacă inflamaţii.

FICATUL

Ficatul este un organ esenţial în funcţionarea corpului omenesc. Dacă ficatul îşi opreşte funcţionarea, omul moare, în condiţiile actuale, ficatul decide totul. Dacă e deranjat, omul devine indispus, posac, arţăgos, pesimist, nu e atent când vorbeşte, nutreşte ură, ia în rău situaţiile, se ofensează şi e în stare să ajungă până la asasinat. Toate aceste efecte negative sunt generate de ficat.

Dacă ficatul unui om este dereglat, prin intelectul lui trec gânduri negative şi neplăcute. Deranjarea ficatului duce la cruzime, este legată de sentimente inferioare. Ştiind aceasta, să aveţi o atitudine sfântă faţă de viaţa şi de sănătatea pe care vi le-a dăruit Dumnezeu.

Omul trăieşte cu cele patru corpuri ale sale= fizic, astral, mental şi cauzal. Fiecare corp, format într-un mod specific, efectuează o anumită activitate şi fiecare organ fizic este legat de un organ din lumea astrală, care este lumea emoţiilor. Acesta din urmă regularizează sentimentele inferioare, absoarbe toxinele organismului şi le transformă. Dacă este deranjat, toxinele se propagă în întregul organism şi omul moare. O legătură foarte strânsă există între ficat şi vezica biliară. Dacă această legătură se întrerupe, viaţa e în pericol, căci ficatul e legat de entităţi din lumea astrală inferioară care încep să-l influenţeze pe om şi să-i insufle gânduri pesimiste, care îl împing spre autodistrugere sau sinucidere. Aceste entităţi sunt puternice, dar neorganizate. Nu înţeleg viaţa şi sunt gata să ucidă tot ce întâlnesc în cale. Când aveţi o stare de spirit agitată, trebuie să ştiţi că aţi căzut în regiunea materiei neorganizate. Sfinţii au un ficat excelent şi, prin urmare, o bună organizare a sentimentelor superioare. Un ficat bine organizat este cel mai bun slujitor al inimii.

Dereglarea ficatului provoacă diferite boli, de exemplu neurastenia. Cel care nu e pregătit să facă servicii celorlalţi nu se află în comuniune cu Dumnezeu, are ficatul bolnav. Când te mânii, întoarce ţi faţa către Dumnezeu şi roagă-l să-ţi dea mai multe cunoştinţe şi să te lumineze ca să-ţi rezolvi problemele de la ficat. Dacă nu-i suporţi pe ceilalţi, dacă treburile nu-ţi merg bine, dacă nu eşti capabil să studiezi, vinovat e întotdeauna ficatul. Starea lui proastă afectează capacităţile mentale, sentimentele şi capacităţile spirituale. Sentimentele inferioare devastează ficatul ca termitele care distrug totul. Omul care a reuşit să pună ordine în sentimente şi gânduri

şi-a organizat ficatul. Este pregătit să se împace cu toată lumea. Înţelegeţi importanţa ficatului! Are o relaţie şi cu credinţa. A crede în Dumnezeu înseamnă a avea un ficat bine organizat, dar şi inteligenţa, inima şi sufletul bine organizate. Prin sintagma „credinţă în Dumnezeu” se înţelege o stare divină în care ne simţim capabili să săvârşim lucruri mari, tot ce dorim. Credinţa este acea forţă prin care totul este posibil; ea este indispensabilă pentru organizarea ficatului.

Starea bună sau rea a ficatului se reflectă în sentimente şi, invers, sentimentele influenţează starea de sănătate a ficatului.

Injuria pe care o trăiţi ca pe un sentiment amar, greu de depăşit, influenţează ficatul. Dacă vedeţi că apare pe faţa cuiva culoarea galbenă sau un exces de roşu, căutaţi cauza la ficat.

Dacă ficatul e bolnav, vindecarea e foarte dificilă. La om, ficatul este legat de cerebel.

Ficatul este un organ indispensabil, dar, când e prea mare, vin mari nenorociri. Nici să fie prea mic nu e bine. Ficatul trebuie să funcţioneze ca să formeze bila.

PĂRUL

Părul slujeşte la regularizarea energiilor din organismul omului. Părul este centrul unei forţe dinamice care ajută la răspândirea sângelui pe suprafaţa corpului. Părul este la fel de indispensabil pentru om ca plantele pentru pământ.

Părul este o antenă dăruită omului de natură, antenă cu care comunică nu numai cu locurile cele mai îndepărtate de pe Pământ, ci şi cu celelalte planete. Aceasta înseamnă că părul este în stare să perceapă

vibraţiile Soarelui, ale Lunii, ale lui Marte, Venus, Jupiter şi să comunice eu ele.

Totuşi, nu toate firele de păr sunt în stare să capteze vibraţiile în mod egal. Aşa cum ochii nu primesc la fel lumina, unul primind mai multă decât celălalt, şi aşa cum degetele mânii nu au capacitatea identică de receptare. Corpul este un ansamblu de antene multiple. În acest sens, el reprezintă un centru înzestrat cu numeroase antene prin care intră şi ies nenumărate gânduri, sentimente şi dorinţe.

Se ştie că plantele şi copacii reţin umiditatea solului. Ele sunt pompe care extrag umiditatea ca s-o aducă la suprafaţa pământului. Părul are o funcţie asemănătoare pentru organismul omului, regularizează umiditatea în corp.

Aveţi pe cap 250 000 de fire de păr, ca o podoabă frumoasă. Unele sunt implantate în centrul credinţei, altele, în centrul conştiinţei, al echităţii, al moralei sau al milei etc. Aceste fire de păr fac o muncă grandioasă. A gândi înseamnă a primi. Să nu credeţi că putem crea gânduri noi înşine. Gândurile, mă refer la cele armonioase, le trageţi de la entităţile aflate la nivel superior. Ca să aveţi sentimente nobile, trebuie să le faceţi să vă parvină de la entităţile superioare.

Părul nu este făcut în mod identic. Chiar şi într-o mică măsură, fiecare păr se deosebeşte de celelalte prin culoare, desime şi calitate.

Nu sunteţi singurii proprietari ai pârului vostru; el aparţine generaţiilor precedente. Aveţi aşadar la dispoziţie radio-receptorii strămoşilor! Capul este un aparat de radio, părul este antrena şi, când aparatul de radio este bine reglat, nu există paraziţi, gândurile sunt transmise cu claritate.

Fiecare fir de păr este o antenă, un conductor de lumină. Nici nu bănuiţi care sunt relaţiile dintre păr şi forţele exterioare ale naturii. De aceea, trebuie să-l îngrijim şi să-l întreţinem bine. Ca să-i stimulaţi capacitatea, treceţi- vă deseori mâinile prin păr. Când sunteţi prost dispuşi, enervaţi, vă recomand să vă umeziţi puţin părul şi să-l aranjaţi cu degetele sau eu un pieptăn.

Este preferabil ca femeile să poarte părul lung.

Dacă aţi ajuns prea slabi, moleşiţi şi lipsiţi de voinţă, e bine să vă tundeţi pârul ca soldaţii. În schimb, omul care e brutal, violent trebuie să-şi lase părul să crească.

Părul trebuie ţinut întotdeauna bine aranjat. Le recomand oamenilor nervoşi să-şi ciufulească puţin părul în fiecare seară, să-şi treacă de mai multe ori degetele prin el şi să-l pieptene bine dimineaţa.

SIMŢURILE

Primul om a fost creat după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu. El dispunea de 12 simţuri. În procesul de involuţie a pierdut succesiv unele simţuri, iar astăzi nu mai dispune decât de cinci. De aceea, cunoştinţele şi posibilităţile lui actuale, comparate cu cele din trecut, se situează într-un raport de 5/12.

Întâi a apărut pipăitul, apoi, gustul, mirosul, auzul şi, la sfârşit, văzul. Cele cinci simţuri corespund cu cele cinci culturi. Ele rezumă istoria spiritului omenesc până în zilele noastre. În viitor, omul trebuie să dezvolte şi alte simţuri. Urechile şi ochii se vor modifica şi vor primi o formă ţintind spre perfecţiune. Peste 3 000 de ani, va exista o diferenţă enormă între acea omenire şi

cea a timpului nostru şi, în ochii succesorilor, oamenii de azi vor apărea ca nişte sălbatici.

Ochiul a apărut ultimul. Este de origine superioară. Toţi adepţii, clarvăzătorii şi maeştrii din lume citesc şi se instruiesc cu ajutorul ochilor.

Materia din care au fost creaţi ochii provine din altă parte, pe Pământ fiind doar o proiecţie. Un organ mutilat, de exemplu ochii, nu poate fi reparat cu adevărat, căci părţile sale subtile nu se află aici, pe Pământ.

Forţele care exprimă inteligenţa şi înţelepciunea omenească au creat nasul şi urechile. Forţele şi energiile prin care se exprimă iubirea au creat gura. Adevărul a creat ochii, genele şi sprâncenele. Înţelepciunea a creat fruntea. După părerea mea, frumos este cel care are ochii, urechile şi gura sănătoase. Ochii sunt legaţi de creier, urechile, de inimă şi de sistemul simpatic, gura, de stomac şi de ficat. Construcţia nasului, lăţimea, mărimea depind de starea plămânilor şi forma lui corespunde cu forma plămânilor.

Ce reprezintă nasul? Este un centru de curenţi electrici şi magnetici. Este ca un vârf pe care se depun energiile naturii. Gândurile rele acţionează asupra nasului şi, de acolo, asupra sistemului respirator. Dacă acest sistem nu funcţionează bine, sistemul digestiv suferă. Rezultatul este distrugerea armoniei dintre sistemul cerebral şi cel simpatic.

Este bine uneori să ne aşezăm degetul la rădăcina nasului, între ochi, ca să ne concentrăm. Oamenii distraţi pot să pună degetul pe vârful nasului ca să gândească mai bine. Învăţaţi să vă concentraţi, să vă adunaţi gândurile. Aşezaţi- vă încet degetul între sprâncene, acolo unde începe nasul, sau pe vârful lui.

Mâinile reprezintă o forţă foarte puternică cu doi poli; mâna dreaptă este forţa pozitivă (emisivă), mâna stângă este forţa negativă (receptivă).

Toate stările maladive se reflectă în ochi. Acolo se poate vedea creşterea liniilor concentrice care arată întreruperea curenţilor energetici.

Ochiul este o formă divină, vie, în care sunt înscrise structura cosmosului, sistemul solar şi compoziţia vieţii.

Nu există organ care să întreacă în perfecţiune ochiul omului.

Lumina puţină pe care o primiţi se transformă şi luminează tot corpul şi, când această lumină se răspândeşte în exterior, luminează lumea întreagă.

Oamenii care au ochi căprui au nevoie de căldură, trebuie să-şi spele picioarele în fiecare seară cu apă caldă la temperatura de 35-41°C Cei care au ochi albaştri au nevoie de umiditate şi, dacă extremităţile încep să se răcească, trebuie să bea trei-patru căni de apă caldă. Sunt remedii foarte uşor de utilizat. Pentru persoanele cu ochi albaştri şi cenuşii sunt recomandate liniştea interioară şi calmul. Mintea trebuie să le fie mereu ocupată nu cu probleme grandioase şi dificile, ci cu cele care reprezintă condiţii pentru evoluţia lor. Natura le-a conferit ochilor nuanţe diferite (maronii, albastre, negre, cenuşii) ca să-i arate omului ce-i lipseşte. Oamenii care au ochii căprui sunt plini de tandreţe şi se îndrăgostesc uşor. Cei care au ochi albaştri sunt consideraţi idealişti, preferă să se gândească la subiecte elevate şi sunt puţin cu capul în nori. Nevegetarienii cu ochi maronii trebuie să mănânce mai multă carne de miel. Cei care au ochii albaştri trebuie să se hrănească însă cu mai mult peşte.

Sensibilitatea degetelor noastre depinde de toate micile papile. Diferitele manifestări de delicateţe şi de rafinament depind tot de ele. Nu trebuie să le rănim, să le supunem unor diferenţe excesive de temperatură.

Patru degete de la mână sunt legate de lumile îngerilor, serafimilor, heruvimilor şi arhanghelilor. Degetul mare este legat direct de lumea divină. Ştiind aceasta, mângâiaţi-vă des degetele ca să vă legaţi de forţele care le traversează şi să stabiliţi contactul cu ele.

Nu vă ascundeţi niciodată degetul mare în mână. Prin degete, omul intră în legătură cu lumea spirituală în care trăiesc fiinţe inteligente gata oricând să-l ajute. E o adevărată nenorocire dacă unul dintre degete este deteriorat, mai ales cel mare. Mâna omului e foarte frumoasă. Evoluţia creierului şi a inimii depinde de ea.

Degetul mare este legat de faţă, reprezintă divinul în om. Degetul arătător reprezintă nobleţea, bunăvoinţa, onoarea. Mijlociul vede totul în bine sau în rău, este degetul dreptăţii, al logicii, dar e sever. Frumuseţea şi distincţia sunt reprezentate de inelar; este degetul soarelui. Degetul mic este al punerii în aplicare a socotelilor şi al raporturilor cu ceilalţi.

Starea voastră de bine este degetul mare. El reprezintă divinul şi trebuie să le domine întotdeauna pe celelalte degete, nu-l ascundeţi!

Dacă inteligenţa, inima şi voinţa acţionează convenabil, în acel moment degetul mare se mişcă uşor. Când inteligenţa funcţionează bine, la fel şi degetul mare de la mâna dreaptă. Dacă inima merge bine, degetul mare de la mâna stângă se comportă aşa cum trebuie. Dacă cele două degete mari se mişcă bine, voinţa e bună. Dacă o persoană este bolnavă

mental, aceasta se reflectă asupra degetelor mari şi a celorlalte degete.

CORPURILE SUBTILE

Duhul divin, virgin, coboară ca un val care se rostogoleşte prin şapte câmpuri, şapte lumi. În perioada lui Saturn, a ajuns până în lumea mentală şi a format corpul mental al omului. În cea de a doua perioadă, perioada solară, spiritul a coborât în lumea astrală şi a format corpul dorinţelor sau corpul astral. În cea de-a treia perioadă, lunară, duhul a coborât în domeniul eteric şi a format învelişul eteric al corpului. În cea de-a patra perioadă, perioada terestră, duhul a ajuns în planul inferior al lumii fizice şi a format corpul fizic.

În prima perioadă, când Duhul divin a lucrat şi a creat omul după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu, omul nu avea nicio grijă. În cea de a doua perioadă, el a început să cadă; în cea de-a treia perioadă, a urmat decăderea lui, iar în cea de-a patra perioadă, perioada terestră, cea mai de jos a involuţiei sale, a ajuns cel mai jos în căderea sa. Omul coboară şi pătrunde în materie ca să îmbrace învelişuri din ce în ce mai dense, apoi îşi reîncepe ascensiunea şi se manifestă în forme superioare. În fiecare perioadă se face o coborâre şi o ascensiune parţiale, ca într o mişcare ondulatorie. Mişcarea finală este ascendentă.

Corpul cel mai cunoscut corpul fizic, este format din trei învelişuri. Primul este eteric şi depăşeşte corpul cu 1-2 cm. Forţele fizice trec prin el, ca şi electricitatea şi magnetismul. Aşa cum ne îmbrăcăm corpul cu haine groase sau subţiri ca să-l apărăm de frig sau de căldură, şi învelişul eteric este haina de

sănătate a corpului nostru, pe care îl protejează de agresiunile exterioare.

Învelişul eteric este legat de cel de-al doilea înveliş, numit astral, care dirijează pasiunile. El îl protejează pe om, de exemplu, de furie, de dorinţa de răzbunare etc. Învelişul astral este legat de lumea astrală, subconştientă.

În ziua în care oamenii îşi vor dezvolta cel de-al şaselea simţ, vor vedea corpul fizic înconjurat de emanaţii eterice. Cât timp ea există, omul este sănătos, căci este o protecţie care regularizează căldura în organism. Uneori, sub influenţa unei vieţi depravate, acest înveliş magnetic se rupe şi atunci agresiunile exterioare pătrund în corp şi provoacă multe maladii. Această haină magnetică înconjoară stomacul, plămânii, toate organele interioare şi în special celulele.

Atâta timp cât omul se află pe pământ, lucrează în principal cu corpul fizic, care este instrumentul cel mai adaptat pentru această planetă, dar gândeşte, simte, caută cauzele şi consecinţele lucrurilor. Cu ce gândeşte? Cu corpul mental. Cu ce simte? Cu corpul astral. Cu ce caută cauzele şi consecinţele? Cu corpul cauzal. Aşa cum corpul fizic nu este dezvoltat la fel la toţi oamenii, nici corpurile mai subtile nu au un nivel egal de dezvoltare. Asta înseamnă că o muncă grandioasă îl aşteaptă pe om, scopul fiind să-şi dezvolte toate corpurile până la perfecţiune.

Prin sentimentele sale, adică prin corpul astral, omul este legat de lumea astrală numită şi corp spiritual. Lumea astrală este formată din două părţi: una inferioară, legată de sentimentele inferioare, şi alta superioară, legată de sentimentele superioare.

Consistenţa lumii astrale este lichidă, asemenea apei. Fiinţele care trăiesc acolo sunt ca nişte peşti în apă.

Omul trebuie să respecte legea ierarhică din cele trei lumi. În planul fizic, trebuie să ştie să se hrănească, să respire, să bea apă şi să primească lumina, adică să aibă un corp fizic bine constituit. Ca să intre în lumea spirituală, corpul lui astral trebuie să fie bine organizat. De asemenea, ca să intre în lumea mentală, omul are nevoie de un corp mental bine format. Cel care şi-a dezvoltat aceste trei corpuri se poate numi fiinţă înţeleaptă, inteligentă, conştientă. Corpul astral, corpul mental şi corpul fizic sunt la fel de importante.

Pe Pământ, omul trăieşte şi în corpul său mental şi corpul cauzal, care sunt legate de lumi situate deasupra lumii fizice şi a celei astrale. Aşadar, omul are patru vehicule: fizic, astral, mental şi cauzal. Dat fiind că este format dintr-o materie specială, fiecare corp îndeplineşte o muncă specifică. Fiecare organ al corpului fizic este legat de una dintre cele patru lumi. De exemplu, ficatul este legat de lumea astrală, adică de lumea sentimentelor şi a spiritelor, regularizând sentimentele inferioare la om, absorbind otrăvurile din organism şi transformându-le. Dacă e dereglat, toxinele se răspândesc peste tot şi omul moare.

Ca şi corpul fizic, corpurile subtile (astral, mental, cauzal) au anatomia şi fiziologia lor, asemănătoare cu cele ale corpului fizic.

În cursul vieţii omului, după fiecare perioadă de şapte ani, începe o nouă fază legată de dezvoltarea unui nou corp. Aceste corpuri sunt în număr de şapte. La omul înalt spiritual se formează încă trei corpuri, apoi altele două în cazul celui mai evoluat. În total, omul poate să dezvolte 12 corpuri.

În partea frontală a creierului se găseşte un fel de reţea de fire albe prin care se manifestă inteligenţa şi raţiunea omului. Conştiinţa de sine este legată de dublul nostru, adică de corpul eteric, care este mediator între noi şi forţele naturii. Corpul fizic al omului trăieşte graţie dublului său. Dacă raportul între dublul eteric şi corpul fizic este normal, echilibrat, armonios, omul va fi întotdeauna sănătos. Dacă aceste două corpuri nu sunt legate aşa cum trebuie, apar stări maladive. Când unele organe sunt bolnave, înseamnă că armonia dintre dublul eteric şi corpul fizic este perturbată. Pentru rezolvarea problemei, este neapărat necesar ca persoana respectivă să-şi îndrepte întâi atenţia spre restabilirea bunelor relaţii dintre corpul fizic şi corpul spiritual.

Când efectuaţi o muncă spirituală, se acumulează un surplus de energie care poate să provoace stări periculoase. Omul spiritual devine prea sensibil, totul îl afectează. Dublul lui eteric se prelungeşte mai mult spre exterior, corpul astral i se lărgeşte şi persoana începe să se plângă că nu mai suportă prezenţa şi influenţele celorlalţi.

Trebuie să înţelegem legea şi să ştim cum intrăm în noi înşine. După ce vom învăţa această lege, nu-i veţi mai permite dublului eteric că iasă în exterior. Acolo unde influenţele sunt benefice, armonioase, vă puteţi lărgi cât doriţi, dar, dacă vă menţineţi în condiţii de viaţă defavorabile, va trebui să ştiţi să vă întoarceţi în voi înşivă.

Când îl părăseşte dublul său, omul începe să ducă o viaţă aproape animală; mănâncă, bea, nu se gândeşte la nimic. Ştiind aceasta, fiţi foarte vigilenţi, foarte prudenţi. Aveţi grijă să nu vă speriaţi unii pe ceilalţi, mai ales în somn, căci în acel moment dublul

eteric iese şi se deplasează în spaţiu. Când omul doarme, dublul îi este legat de corpul fizic cu sfoara de argint. Dacă o persoană se trezeşte brusc, dublul ei n-are timp să revină în corp, rămâne amestecat în spaţiu cu alte dubluri şi, dacă nu ştie cum să se desprindă, acea persoană riscă să se cufunde în nebunie.

Potrivit ştiinţei ezoterice, fiecare corp al omului prezintă o anumită constantă, indiferent că e vorba de corpul fizic, astral, mental sau cauzal. Fiecare dintre cele patru corpuri are energii specifice. Trebuie să cunoaşteţi aceste energii ca să le puteţi transforma şi să le faceţi să circule de la o lume la alta.

Corpurile materiale sunt tridimensionale, nu şi sufletele. Lumea emoţională are patru dimensiuni, lumea mentală cinci şi lumea cauzală, şase. Sufletul aparţine lumii celei de-a şaptea dimensiuni. Spiritul face parte din cea de-a zecea dimensiune. Lumea de deasupra noastră este, pentru lumea noastră, ceea ce lumea noastră este pentru lumea animalelor.

Sufletul omului are un corp aparte care îi permite să se ridice după moarte. Acest corp este atât de elastic şi atât de bine făcut, încât poate să devină mic sau mare. Acest corp construieşte corpul fizic şi toate celelalte corpuri subtile, în număr de şapte, dar care, după părerea mea, sunt de fapt douăsprezece. Cele spuse de mine astăzi se vor confirma şi se vor dovedi în viitor ca o realitate indiscutabilă.

Corpul fizic ne furnizează materie brută şi slujeşte la construirea corpului spiritual, prin care ne materializăm şi ne dematerializăm la trecerile noastre în lumea spiritelor. Dacă sufletul n-a reuşit să construiască un corp spiritual în corpul fizic, după moarte rămâne ca un mic orfan, sărac, devine neputincios, căci nu ştie de unde să-şi ia forţele.

Corpul omului este o închisoare în care sufletul rămâne temporar.

Spiritul, sufletul şi intelectul nu mor, sunt principii nemuritoare. Corpul fizic este rezultatul intelectului uman, cel care poate să-şi formeze corpul pe care îl doreşte.

Nu vă străduiţi să învingeţi trupescul din voi. Spiritualul nu poate să se dezvolte fără trup, care e un fel de portaltoi pe care se poate grefa o plantă sau un copac.

Trupul şi spiritul luptă până când spiritul, adică altoiul, se prinde de portaltoi. Când altoiul a prins bine şi începe să se dezvolte liber, seva portaltoiului începe să circule în sus, spre altoi şi, în acelaşi timp, seva altoiului începe să coboare spre portaltoi, şi astfel viaţa circulă în mod normal. Se poate spune atunci că lupta dintre trup şi spirit a încetat. Aceasta se numeşte şi transformarea energiilor. Fiecare fiinţă omenească trebuie să cunoască această lege şi s-o aplice bine în viaţă. Pentru aceasta trebuie să se roage.

ENERGIILE

Fiecare energie fizică este manifestarea lui Dumnezeu.

Energia vieţii noastre fizice, mentale şi psihice vine de la soare. Nu mă refer la soarele fizic, la acel disc pe

care îl vedem, ci la alt soare, invizibil, din spatele soarelui fizic, care produce toate rezultatele invizibile.

Când energia invizibilă care coboară de la soare ajunge pe Pământ, principiul feminin o transformă în lumină. Soarele, principiu masculin, a emis această energie şi pământul mamă a dat naştere luminii pământeşti. Tot aşa, energia emisă de creierul şi de capul vostru este primită de plexul solar, creierul stomacului, unde se transformă în viaţă, care începe să funcţioneze şi să se manifeste.

Fiinţele vii sunt porţi, conductori de energie. Prin om, forma cea mai evoluată de pe pământ, trec energiile cele mai elevate.

Cu cât e mai intensă energia conţinută în corpul nostru, cu atât e mai benefică şi, cu cât e mai puţin intensă, cu atât mai mult efectele îi sunt negative.

Multe fiinţe care trăiesc în lumea fizică se află pe un plan de evoluţie inferior şi, în consecinţă, îşi iau forţele de la fiinţele care au un nivel superior de evoluţie. Dacă vă aflaţi în drumul lor, nu vor scăpa ocazia să vă ia din forţe şi vă veţi simţi slăbiţi, epuizaţi. Ca să înlocuiţi această energie pierdură, trebuie să stabiliţi contactul cu lumea superioară şi să luaţi şi voi de acolo energii. Orice aţi face, este imposibil să vă eliberaţi singuri de influenţele lumii inferioare. De aceea, dacă unele entităţi vă iau din forţe, sunteţi obligaţi să luaţi şi voi dintr-o altă sursă de energie. Cu alte cuvinte, când se află pe pământ, omul îşi pierde încontinuu energiile. Trebuie să se branşeze la energiile solare ca să se reîncarce.

În corpul nostru se află 700-800 milioane de nervi diferiţi prin care primim energiile naturii. Ştiţi câte milioane de fiinţe au lucrat la elaborarea acestor canale?

Energia conţinută în fiecare celulă a omului este atât de puternică încât este în măsură să deplaseze axa Pământului cu 1 m. Ce putere ar reprezenta omul dacă toate celulele sale ar coabita în relaţii de înţelegere şi armonie! Astăzi, oamenii îşi folosesc forţa mai mult ca să distrugă decât ca să construiască sau să creeze. Gândirea ar putea să producă rezultate extraordinare, imense, puternice dacă ar fi folosită numai ca să creeze şi să construiască.

Omul primeşte forţe vitale din mai multe surse: alimentele, aerul, apa şi lumina; dar el dobândeşte energii din gândurile, emoţiile şi actele sale. Pentru dezvoltarea lui, poate să ia energii din lumină, dacă îi cunoaşte legile, din viaţă, dacă o înţelege, şi din iubire, dacă aspiră la ea. Omul poate să se alimenteze din aceste trei surse care îi dau forţă, viaţă şi sănătate.

Organismul n-are nevoie de niciun surplus de energie, ci doar de cât îi este necesară. Excedentul trebuie să se întoarcă în natură.

Omul reprezintă un triunghi echilateral cu un centru comun spre care i se îndreptă toate energiile. Altfel spus, omul este o sumă de energii care converg spre un centru. Invers, este o sumă de energii care provin dintr-o sursă comună şi se difuzează în direcţii diferite.

Ce este corpul fizic? Este un conductor, adică o instalaţie grandioasă în care pot să circule forţele naturii. Prin această instalaţie trec doi curenţi naturali: electricitatea pozitivă şi negativă şi magnetismul pozitiv şi negativ, în prezent, circulaţia acestor curenţi în corpul nostru fizic este defectuoasă, adică unii au o cantitate mai mare de electricitate sau de magnetism negativ, alţii mai multă electricitate sau magnetism pozitiv.

Numai energiile negative sunt creatoare. Dacă sunteţi clarvăzători, veţi vedea lumina apărând numai la polul negativ. Se spune că un om este agreabil când posedă energie negativă, adică magnetism, acest om având ceva de dat celorlalţi şi ceva de primit de la ei.

Magnetismul şi electricitatea - nu mă refer aici la forţele mecanice - sunt forţe care vin de la Dumnezeu. Când aceşti doi curenţi coboară de la Dumnezeu, magnetismul intră în inimă, iar electricitatea, în cap. Mulţumită lor, omul poate să depăşească multe obstacole care îi stau în calea evoluţiei.

Magnetismul este forţa care face universul să evolueze şi favorizează dezvoltarea tuturor fiinţelor vii. Mişcarea Lunii în jurul Pământului, a Pământului în jurul Soarelui, a Soarelui în jurul altor sori, toate acestea sunt generate de acţiunea magnetismului care întreţine armonia vieţii în întregul univers. Dacă magnetismul se pierde, viaţa nu poate să se manifeste. Omul care îşi pierde magnetismul devine nemulţumit, taciturn, totul i se pare întunecat. Celui care are puţin îi e tot timpul frig şi trebuie să stea la cald. Graţie magnetismului, omul devine atrăgător şi afabil. Energia magnetică vie circulă prin coloana vertebrală, care este un loc dintre cele mai fragile, supus la cele mai mari şocuri.

Energiile magnetice se difuzează în unde curbe, se rotesc formând spirale şi produc căldură. Sănătatea noastră este bazată în mare parte pe circulaţia forţelor magnetice în organism. Energiile electrice se mişcă mai mult în linie dreaptă. Omul trebuie să înţeleagă legile ca să reuşească să elimine surplusul de electricitate şi de magnetism din corp. Electricitatea şi magnetismul sunt forţe care acţionează în exteriorul nostru. Ele se polarizează reciproc şi, dacă omul

cunoaşte legile mişcării lor, le poate transforma în mod conştient.

În prezent, energia vitală care circulă în natură, ca şi în toate elementele sale, numită prana de hinduşi sau electricitate însufleţitoare, nu a fost descoperită încă.

Organismul conservă această energie graţie oxigenului şi hidrogenului, care sunt purtătorii ei, dar nu sunt energia însăşi.

Prana are diferite stări, poate să fie fizică, astrală sau mentală. Fără ea, gândirea nu ar putea să se formeze, nici emoţiile să se manifeste, nici voinţa să acţioneze. Prana se află la baza creaţiei şi a manifestării gândurilor, sentimentelor şi acţiunilor omului. Asta nu înseamnă că sentimentele şi gândurile tuturor sunt identice. Fiecare om, în acord cu propria-i evoluţie, va primi ce are nevoie şi va exprima ce e capabil să exprime.

Hinduşii au o teorie ştiinţifică despre originea şi formarea acestei Prana în organismul omului. Omul capabil s-o utilizeze în mod conştient şi corect se poate vindeca de toate bolile de stomac, de plămâni, de ochi etc.

La începutul primăverii, Prana există în cantitate mai mare şi organismul o poate capta mai bine. Vara, căldura e mai mare, nu şi Prana. Există unele indicii prin care se poate recunoaşte abundenţa de Prana în natură.

Munţii sunt rezervoare ale căror energii însufleţitoare ne ajută pe toţi să ne transformăm stările negative.

Prana este indispensabilă pentru organism, de ea depinde sănătatea, de aceea recomandăm ieşiri şi plimbări foarte devreme dimineaţa, ca să primim o

cantitate cât mai mare. Apoi, această energie captată trebuie transformată şi folosită cu discernământ, căci, rău utilizată, poate să provoace probleme.

Fiinţe dintr-o lume superioară coboară şi transformă energia mentală ca s-o adapteze la puterea de înţelegere a oamenilor. Să nu credeţi că stomacul şi creierul au nevoie de aceeaşi energie. Energiile ficatului şi ale stomacului diferă de cele ale plămânilor şi ale creierului.

Pentru ca o idee nobilă, elevată să poată căpăta formă în creier, se cere o energie specifică, menită să se adreseze părţii superioare a frunţii. Partea inferioară nu este în măsură să înţeleagă acest gen de idei.

Aşadar, omul trebuie să înţeleagă legile circulaţiei electricităţii şi magnetismului vital, numit şi Prana. Captatorul şi emiţătorul principal al acestei Prana este măduva din coloana vertebrală, care atinge întâi cerebelul şi apoi ajunge în creier. Dacă există blocaj la nivelul cerebelului, drumul său spre creier nu se poate face şi asta provoacă un deranjament în întregul organism.

Sentimentele sunt polul negativ şi gândurile sunt polul pozitiv; creierul este pozitiv şi sistemul nervos simpatic este negativ. În partea stângă a corpului, energia coboară spre gamba şi laba piciorului stâng şi urcă prin piciorul drept şi partea dreaptă. Un curent electromagnetic se formează în jurul fiecărui organ. De exemplu, energia pozitivă trece prin sprânceana dreaptă şi se desfăşoară până sub ochiul drept, unde se transformă în energie negativă. De acolo, urcă deasupra ochiului stâng, unde devine din nou pozitivă, după aceea coborând din nou sub acelaşi ochi ca energie negativă. În această mişcare, energia formează într-un fel un circuit în formă de opt. În

punctul situat între sprâncene, la rădăcina nasului, se află un centru care regularizează curentul în jurul ochilor.

Energiile din creier se divizează în trei zone principale. Prima este situată în spatele urechilor, unde îşi au sediul energiile inferioare, pe care le putem compara la om cu iadul. A doua înglobează energiile care acţionează în regiunea frunţii, domeniul vieţii omului. A treia zonă, comparabilă cu raiul, este cea a părţii superioare a creierului, unde circulă energii de valori morale şi spirituale. În consecinţă, când omul îşi zădărniceşte calităţile superioare, energiile din această regiune coboară în zona situată în spatele urechilor, adică în iad. Ca să se evite asta, omul trebuie să deschidă calea sentimentelor şi gândurilor bune, să nu le înăbuşe.

Ştiţi că în fizică energia polului pozitiv este transferată polului negativ. Cunoaşteţi drumul energiei pozitive? În mod normal, ea iese din emisfera dreaptă a creierului, circulă la suprafaţă, trece, rotindu-se sub emisfera stângă, apoi deasupra, şi revine sub emisfera dreaptă. Acolo, în polul negativ, se formează lumina. Astfel, gândirea vine din emisfera dreaptă, trece în emisfera stângă şi de aici rezultă producerea de lumină în mental.

Există un curent lunar şi unul solar. Curentul solar vine din emisfera dreaptă a creierului, pătrunde în emisfera stângă şi iese prin partea de jos a coloanei vertebrale numită coccis. Acesta este procesul inteligenţei iniţiale a omului. Celălalt curent lunar vine din partea stângă şi trece în dreapta. Acelaşi proces se produce prin nări în momentul respiraţiei.

Există un curent al intelectului şi un curent al inimii. Ambele se mişcă într-un circuit în formă de opt.

Energia părţii drepte a creierului trece în partea stângă, de aceea omul modern gândeşte numai cu emisfera sa stângă. Tot aceasta este şi cauza asimetriei feţei omului. Dacă observăm cu atenţie cele două părţi ale feţei, stânga şi dreapta nu sunt niciodată simetrice. Această simetrie se observă la ochi, urechi, gură, mâini şi la întregul corp.

Dacă energia se acumulează în emisfera dreaptă şi lipseşte în emisfera stângă, omul devine prea activ, nervos, nu poate să stea locului. Omul trebuie să ajungă să lucreze cu cele două părţi ale creierului, pentru ca energiile să-i fie distribuite în mod echitabil.

Oamenii contemporani nu respectă această lege şi, în consecinţă, suferă de o altă insuficienţă psihologică, aceasta constând într-o distribuţie neregulată a sângelui la organele corpului. În acelaşi fel, gândirea trebuie să pătrundă toate celulele organismului, numai aşa poate omul să fie sănătos.

Când atingeţi mâna unui om sănătos, observaţi că o faţă rămâne caldă şi cealaltă rece, după cum o jumătate de cap este caldă şi cealaltă, rece. La omul bolnav, nu este aşa. Curenţii din corpul lui devin când calzi, când reci, deoarece este rupt echilibrul de forţe din organism. Dacă el restabileşte echilibrul interior al acestor curenţi, îşi redobândeşte sănătatea.

Asemenea Pământului, omul are doi poli, nord şi sud, care sunt rezervoarele sale de energii. Intelectul vostru produce un curent rece, iar inima, un curent cald. Aceste două curente formează un fel de mişcare turbionară care aduce viaţa însăşi, este circulaţia internă a omului. Contradicţia survine atunci când intelectul produce o răcire mai mare decât este necesară şi inima dezvoltă un surplus de căldură.

Cu cât omul este mai evoluat, cu atât emană mai multă lumină. Un astfel de om are un magnetism care acţionează asupra inteligenţei şi a inimii celor apropiaţi. În prezenţa lui, chiar cei mai agitaţi şi mai nervoşi se liniştesc. Magnetismul este un curent care curge liber şi independent de voinţă, nu trebuie să fie întrerupt. Cine poate să întrerupă curentul magnetic la o persoană? Un om rău şi vicios.

Cum ştiţi că aveţi magnetism? Dacă sunteţi bine dispus, aveţi magnetism; dacă sunteţi prost dispus, enervat, îl pierdeţi. Magnetismul insuflă bună dispoziţie. Nimeni nu e mai magnetic decât copiii, de aceea vă atrag.

Electricitatea îl usucă pe om, îl face să slăbească şi să fie delicat. Uneori, această uscăciune poate fi atât de accentuată, încât duce la slăbirea nervilor, care nu mai sunt în măsură să reziste la condiţiile mediului înconjurător. Umiditatea regularizează electricitatea în organism. În schimb, dacă se impune magnetismul, omul începe să se îngraşe prea mult. Un astfel de om poate să nu mănânce mult şi totuşi să ia în greutate.

Când un om este gata să se încaiere cu toată lumea, asta arată că partea dreaptă a creierului său este încărcată cu un exces de electricitate. Proasta dispoziţie, stările depresive, pesimismul arată că emisfera stângă a creierului este încărcată cu un exces de electricitate.

Electricitatea acţionează în partea frontală a creierului, şi magnetismul, în partea din spate. Forţele organismului se echilibrează astfel şi omul poate gândi corect şi se bucură de sănătate.

Excesul de energie provoacă multe maladii. Când omul gras se îmbolnăveşte, trebuie să-i se introducă în organism electricitate şi, din contra, magnetism în

organismul omului prea slab. Oamenii slabi ar trebui să-i frecventeze pe cei graşi ca să facă între ei schimburi profitabile!

Sistemul cerebro-spinal este un dinam, un acumulator de electricitate, iar sistemul nervos simpatic, un acumulator de magnetism. Neurastenicii simt deseori furnicături la picioare şi la coloana vertebrală provocate de moleculele de electricitate sau chiar pişcături generate de exploziile energiei electrice. O preponderenţă a electricităţii îl epuizează pe om şi-l usucă. Sistemul nervos simpatic este ca un acumulator pentru forţa magnetică vie care vine de la soare. Când forţele magnetice încep să se restabilească la bolnavii neurastenici, aceştia simt un fel de căldură plăcută care le inundă corpul. Într un organism normal, electricitatea şi magnetismul reunite formează o căldură plăcută, rezultat al unui echilibru al forţelor.

Când apar două gânduri armonioase, unul dintre ele este pozitiv şi legat de curenţii reci ai naturii, celălalt este negativ şi legat de curenţii calzi ai naturii. Cât timp omul se mişcă între aceşti doi curenţi, se simte bine, e sănătos, în acel moment, într una dintre emisferele cerebrale se formează curenţii reci, şi în cealaltă, curenţii magnetici calzi. În schimb, dacă se încălzeşte prea tare capul, aceasta provoacă o stare maladivă. Pentru restabilirea sănătăţii, este necesară o sciziune ca să se creeze din nou doi curenţi opuşi în emisferele creierului. Circulaţia sangvină se normalizează astfel şi omul îşi redobândeşte echilibrul.

Poate un om să fie sănătos dacă nu-şi spală niciodată picioarele, mâinile, faţa şi corpul? Porii trebuie să fie întotdeauna deschişi, niciodată astupaţi. Ei sunt înconjuraţi de un înveliş magnetic protector.

Într-o zi, când oamenii îşi vor dezvolta cel de al şaselea simţ, vor vedea în jurul corpului învelişul fluidic care regularizează căldura organismului. Cât timp există, omul este sănătos. Uneori, sub influenţa unei vieţi dezordonate, acest înveliş se rupe şi lasă să intre influenţe exterioare care provoacă maladii. Acest veşmânt magnetic învăluie stomacul, plămânii şi toate celulele.

Omul respiră şi prin pori în mod inconştient. Prin pori primeşte din aer Prana care îi reînnoieşte organismul.

La omul sănătos există un flux vibrator continuu de magnetism şi de electricitate. Când acest flux e normal, transpiraţia este evacuată prin pori, eliminând toate toxinele. Un astfel de om este virtuos. Corpul oamenilor virtuoşi este sănătos graţie unei purificări continue de tot ce e nociv. Nu-l purifică apa, ci vibraţiile produse de corpul lui care îl curăţă. Ele nu permit nicio astupare a porilor. Numai astfel de oameni sunt foarte sănătoşi.

Prin organismul omului circulă două curente. Unul porneşte de la buric, urcă, capătă formă în cap şi se îndreaptă către centrul soarelui. Celălalt porneşte de la buric, coboară şi se îndreaptă spre centrul pământului. Acesta din urmă înglobează toate energiile inferioare acumulate de impulsurile inferioare şi animalice ale omului. Un al treilea curent de sinteză le leagă şi formează aura omului. Dacă aprofundăm studiul structurii corpului, vom vedea că aceste două curente fuzionează. Pot fi observate şi în gândurile şi sentimentele oamenilor.

Sângele circulă nu numai în ritmul inimii, ci şi sub influenţa electricităţii naturale. Dacă se află sub influenţa electricităţii vii, inima bate într-un ritm

regulat şi trimite sânge în tot organismul. Fără curent electric, circulaţia n-ar fi posibilă. De ce? Pentru că rezistenţa opusă de artere şi vene la mişcarea sângelui este atât de mare, încât inima singură n-ar putea să-l împingă, fiind neapărat necesar să primească energia electricităţii naturale.

În consecinţă, dacă vreţi să aveţi o inimă bună, trebuie să vă păstraţi în stare bună creierul, prin care trec curenţii electrici ai naturii, precum şi plexul solar, pe unde trec curenţii magnetici vitali. Ca să aveţi creierul în stare bună, feriţi-l de gânduri contradictorii. Ca să vă menţineţi în stare bună plexul solar, nu permiteţi ca inima să vă fie invadată de sentimente negative.

Lumina primordială face sângele să circule. Circulaţia sangvină are un ritm, un impuls care provine din această energie, electricitatea universală. Electricitatea este una dintre formele luminii. Lumina este impulsul acelei Cauze iniţiale a lumii, ea umple tot spaţiul din univers.

Inima nu are ca funcţie doar împingerea sângelui în corp. Ea este polul energiei electrice care se transmite spre toate celulele şi care le conferă posibilitatea de a participa la viaţa organică în întregul ei.

Ficatul şi plămânii sunt transformatoare energetice. Plămânii transformă energiile intelectuale şi dirijează energia gândurilor spre creier; ficatul transformă energiile emoţionale şi le dirijează spre sistemul nervos simpatic. Sentimentele nu se pot manifesta fără ficat.

Energii specifice vin de la toate glandele. Dacă omul nu este în măsură să creeze în el energii mentale sau spirituale, aceasta arată că organele

corespunzătoare nu sunt dezvoltate. Omul trebuie să lucreze asupra lui ca să reuşească să disocieze energiile şi să le aleagă pe cele mai subtile, care îi vor permite să îndeplinească o muncă mai bună. De exemplu, se ştie că iubirea are trei poli legaţi la trei centri diferiţi: centrul iubirii de Dumnezeu îşi are sediul în partea superioară a capului, centrul iubirii de cei apropiaţi se găseşte în mijloc, în partea frontală a capului, centrul iubirii de sine îşi are locul în cerebel. Acesta din urmă este cel mai grosolan din cauza forţelor egocentrice pe care le dezvoltă. Oamenii de astăzi trăiesc în această iubire şi, în consecinţă, se gândesc în principal la ei. Centrul iubirii de Dumnezeu este cel mai important.

Mâinile sunt ca un dinam cu cei doi poli prin care trec curenţii unei pile electrice. Buna lor circulaţie şi regularitatea circuitului depind de poziţia mâinilor. Dacă vă ţineţi mâinile relaxat şi molatic, veţi fi întotdeauna slabi. Dacă vreţi să întreţineţi un contact cu forţele luminoase ale naturii, dinamizaţi-vă mâinile. Dacă vreţi să stabiliţi un contact cu un curent terestru, întindeţi-vă mâinile, picioarele şi muşchii corpului. În doar câteva secunde, vă puteţi regulariza propriii curenţi.

Palma mâinii stângi este legată de latura negativă; ea îi transmite corpului vibraţii domoale, magnetice, în timp ce dosul mâinii este pozitiv, adică electric. Lucrurile stau invers în cazul mâinii drepte. Aceasta înseamnă că omul posedă două feluri de electricitate şi două feluri de magnetism, unele difuzate de mâna stângă şi celelalte de mâna dreaptă.

Indiferent de poziţia mâinilor, există întotdeauna un flux de energie care circulă. Energiile naturale sunt mai bine utilizate când vă împreunaţi mâinile, dar, ca

să evitaţi blocajele, nu staţi prea mult timp în această poziţie. Cel mai bine este să vă atingeţi mâinile numai cu vârful degetelor. Când omul îşi încrucişează mâinile şi braţele, aceasta arată că vrea să se izoleze, că e blocat sau că încearcă o oarecare tulburare în suflet.

Partea exterioară a braţului este încărcată cu electricitate pozitivă, de aceea este păroasă. Partea interioară este pasivă, acumulează electricitate negativă.

Nici argintul, nici aurul, nici măcar lumina nu emană o energie comparabilă cu aceea care ţâşneşte din vârful degetelor mâinii omului. Fiecare deget este legat de un centru din creier, el însuşi legat la un organ. Fiecare organ este legat la forţe specifice, ele însele în contact eu regiuni şi lumi de inteligenţă superioară. Este de ajuns ca omul să ridice un singur deget ca să stabilească un contact între organul ce corespunde acelui deget şi lumea Inteligenţei universale de unde provin toate energiile.

O energie foarte puternică iese din degetul mare, celelalte degete asigurând ariergarda. Prin fiecare deget trebuie să treacă toată energia necesară omului pentru dezvoltarea sa. Aceasta înseamnă că prin degete el primeşte energii care vin dintr-o lume superioară. În natură totul este definit şi ordonat: fiecare deget, fiecare mână primeşte cantitatea de energie prevăzută, nici mai mult, nici mai puţin, altfel omul ar fi obligat să plătească excedentul primit de la natură. Cum va achita? Prin maladii, crize şi încercări de tot felul.

Centrul creierului conţine ceea ce se numeşte „ochiul înaripat al sufletului” sau „soarele interior”. El funcţionează ca un transformator. Dacă acest soare nu străluceşte, omul nu e bun de nimic. Când energia

exterioară pătrunde în creier, acest centru, „ochiul înaripat al sufletului”, o transferă întregului organism. Pe lângă transformarea energiei solare, el are şi alte capacităţi şi proprietăţi de care depind sănătatea corpului şi starea de bine emoţională. În concluzie, se poate spune că acest ochi este un transformator de energie divină. El creează condiţii pentru exprimarea fiinţei omeneşti.

Îţi spun, ca discipol, învaţă întâi să-ţi controlezi creierul. Când primeşti energii de la natură, transferă-le spre plexul solar, inimă, gât, frunte, spre partea posterioară a capului, apoi, fă-le să circule în jurul corpului. Astfel, vei începe să faci duşuri magnetice până la formarea unei aure luminoase şi magnetice care să-ţi învăluie corpul şi, din acel moment, te vei simţi liber.

Dacă mâncăm prea mult, o mare parte a energiei cerebrale pleacă spre stomac şi diminuează activitatea creierului. Creierul este un acumulator de electricitate şi de magnetism. De aceea, abia a reuşit să adune ceva din aceste energii şi ele sunt absorbite de stomacul încărcat de alimente. Aceasta înseamnă că el a lucrat numai pentru stomac. De aceea, toţi trebuie să ştim când, cât şi ce să mâncăm.

Omul trebuie să-şi studieze stările sufleteşti, precum şi energiile creierului ca să le poată transforma. Dacă e furios, supărat sau prost dispus, trebuie să ştie că această stare de furie este provocată de energia acumulată în jurul urechilor, spre partea din spate a capului. Trebuie să ştie cum să distribuie şi să transforme această energie ca să evite exploziile distrugătoare. Această energie poate fi pusă la lucru şi utilizată în mod conştient.

Furia este o energie prost dirijată şi prost utilizată. După o criză de furie, fiecare simte o slăbiciune, o demagnetizare. Furia, melancolia, proasta dispoziţie sunt excedente de energie care pot să fie transformate luând o lopată şi săpând pământul 10-15 minute.

Fiecare tristeţe, fiecare dificultate provine dintr-un surplus de energie stagnantă neutilizată. De aceea, trebuie să vă decideţi să învăţaţi legea transformării energiei. Unii ştiu să-şi transforme nu numai propria energie, ci şi pe cea a apropiaţilor şi a societăţii. A transforma energiile înseamnă a le face să treacă de la un nivel inferior la unul superior.

Puteţi să vă regularizaţi singuri un exces de electricitate acumulat în una sau alta dintre părţile creierului. De exemplu, dacă electricitatea este acumulată în emisfera dreaptă a creierului, nu vă atingeţi capul cu mâna dreaptă (ar accentua această stare), ci treceţi-vă mâna stângă peste partea dreaptă a capului. În schimb, dacă aveţi un exces de energie în partea stângă a capului, mângâiaţi-l cu mâna dreaptă, şi astfel veţi constata o acalmie şi o schimbare a stării voastre.

De aceea, vara, când soarele vă arde capul, mângâiaţi-vă părul cu amândouă mâinile. Cu mâinile veţi putea să îndepărtaţi electricitatea care se acumulează în creier şi să evitaţi astfel insolaţia.

Deoarece creierul este legat de toate părţile şi de toate organele corpului, polarizarea acestor centri se reflectă imediat asupra organelor corespondente. În acest fel, ele iau parte la acumularea de energie. Ştiind asta, ar trebui să căutaţi modalităţi şi de transferare a excesului de energie de la un centru la altul în organism.

Când un exces de energie se acumulează în centrul situat în spatele urechilor, omul începe să se irite, e gata să se bată cu toată lumea. Dacă ar putea să transforme această energie - care e un fel de energie electrică aparte -, dacă ar pune-o la treabă, s-ar elibera uşor de furie. Găsiţi modalităţile de a stăpâni surplusul de energie acumulată în spartele urechilor, de exemplu mergând la tăiat lemne sau săpând pământul. Dacă nu aveţi această posibilitate, atingeţi uşor vârful nasului de patru-cinci ori. Important este să găsiţi un mijloc de a vă transforma furia în muncă.

Păcatul este generat de sentimente prea personale alimentate de o energie cosmică specifică, în stare să provoace explozii dacă nu e transformată şi repartizată la toţi centrii creierului. În apropierea centrului sentimentelor personale se găseşte centrul remuşcărilor prin care trebuie să treacă în mod obligatoriu. Vi se cere să învăţaţi legile transformării energiilor şi să le dirijaţi de la un centru cerebral la altul. Trebuie să lucraţi ca natura, fiecare lucru are un moment precis. Când omul înţelege viaţa, respectă toate regulile şi legile naturii vii.

Sunteţi un punct focal prin care trec atât energiile solare, cât şi cele terestre. De dimineaţa până la amiază, sunteţi traversaţi de energia solară care se îndreaptă spre centrul pământului. După-amiază, mişcarea se inversează, energiile telurice din centrul pământului trec prin picioare şi se îndreaptă spre soare. Aşadar, dacă faceţi anumite mişcări dimineaţa şi seara, rezultatele vor fi diferite. Unele persoane sunt prost dispuse în cursul după-amiezii, pentru că sunt atunci traversate de curenţii pământului.

Trebuie să ştim să polarizăm şi să concentrăm forţele naturii. Nu le opriţi, deoarece riscaţi,

înăbuşindu-le, să vă provocaţi mari perturbări. Trimiteţi aceste forţe în sus.

Fiecare om îşi ia energia din lumea spirituală. Altfel, nu poate să trăiască în lumea fizică, unde i se sustrage din energie şi unde este supus unei intoxicaţii permanente.

Diferitele elemente aduc energii diferite în organism. De exemplu, aurul aduce un fel de energie, argintul, alta, fierul, alta. Putem să tragem concluzia că oamenii se deosebesc conform diferitelor categorii şi cantităţii de metale şi de energii care îi formează.

După părerea mea, vibraţiile a două corpuri nu sunt egale. Corpul care are vibraţii mai puternice îl influenţează pe cel care are vibraţii mai slabe. Dacă se întâlnesc două corpuri cu vibraţii egale, se armonizează pe deplin.

Oamenii sunt uniţi între ei prin legături invizibile ce exercită asupra lor un rol de care sunt sau nu conştienţi. Sunt asemenea unor „vase comunicante”. La fel ca lichidul transvazat, ei pot să realizeze transferuri de energie de la unul la altul.

Energia dinamică specifică pe care o radiază şi care acţionează asupra celor apropiaţi este atât de mare, încât poate, dacă omul e sănătos, să vindece un om bolnav numai prin transmiterea energiei sale. Omul sănătos transmite energie; omul bolnav primeşte energie.

Aura omului are o formă sferică diferit colorată şi grosimi diferite de la individ la individ, în relaţie cu starea sa mentală. Este vizibilă aura? Da, pentru unii, nu, pentru alţii, în mijlocul aurei există un centru de unde curg energiile; cele care se găsesc deasupra acestui centru sunt legate de capacităţi mentale, iar

cele de dedesubt, de sentimente. Energiile de sus sunt seniorii, cele de jos sunt slujitorii.

Aura omului este o protecţie naturală. Din această cauză, nimeni n-are dreptul să intre în aura altuia fără permisiunea sa. Trebuie să respectăm o distanţă de 50-70 cm, pentru că o apropiere prea mare riscă să creeze o dizarmonie în relaţiile dintre persoane. Cea mai sensibilă începe s-o simtă, e perturbată şi suferă.

Dacă doi prieteni se apropie, corpurile lor astrale se leagă şi energiile unuia încep să treacă în corpul celuilalt şi reciproc. Dacă unul se îmbolnăveşte, se îmbolnăveşte şi celălalt. Dacă o femeie îşi iubeşte soţul şi acesta moare, părăseşte şi ea această lume la puţin timp după aceea. La fel şi în cazul bărbatului care îşi iubeşte soţia. Se întâmplă când legăturile sunt foarte strânse.

Când un maestru le vorbeşte discipolilor adunaţi în jurul lui - foarte apropiaţi unii de alţii nu se poate spune că între ei se produce un schimb negativ. De ce? Deoarece gândurile tuturor sunt concentrate asupra unui subiect comun. Dar, dacă două persoane cu gânduri contradictorii se apropie una de cealaltă la mai puţin de 50 cm, aurele se întrepătrund şi se produce un schimb negativ de energie. Nu treceţi dincolo de această incintă sacră stabilită de natură.

Energia de care dispune natura este definită în mod matematic şi exact. Ea este distribuită corect la toate fiinţele vii. Energia consumată de fiecare este exact determinată, indiferent că este vorba de cea furnizată de alimente sau de cea creată de gânduri şi de dorinţe.

Vă place un spiritualist şi doriţi să staţi cu el ore întregi ca să vă scăldaţi în aura lui. Aceasta reprezintă un pericol şi chiar un delict. Trebuie să vă scăldaţi în

aura lui exact timpul necesar, nu ore şi zile, ca şi cum aţi bea fără oprire.

Rolul animalelor este să acumuleze magnetism. Cât ele sunt sănătoase, oamenii sunt şi ei sănătoşi. Când se îmbolnăvesc, oamenii se îmbolnăvesc şi ei. De aceea, trebuie să fim prietenoşi cu animalele, ca să beneficiem de forţele lor magnetice.

Din cauza tăierii copacilor şi a uciderii mamiferelor, oamenii întâmpină mari suferinţe, fără să ştie cum să scape de ele. Nu bănuiesc că animalele şi plantele sunt rezervoare de energie vie pentru dezvoltarea lor. Energia vitală a mamiferelor se răspândeşte în spaţiu pentru că sunt ucise. Oamenii nu numai că nu sunt capabili să se lege direct la energiile naturale, ci se şi lipsesc astfel de cele acumulate de animale.

Omul începe să îmbătrânească atunci când fluxul de energii din organism scade. În organismul unui tânăr, insuflarea de energii ale naturii este un proces permanent. Cel care ştie să coordoneze fluxurile şi refluxurile de energii din corp şi pe cele ale naturii poate să întinerească.

Deoarece este bogat în energie, omul o consumă anapoda. Nu ştie că natura ţine cont de fiecare energie care i-a fost dată. Ea acordă credite fiecăruia, dar, într-o zi, omul va trebui să plătească pentru energiile prost utilizate sau pierdute în mod inconştient. Energia divină trebuie să fie folosită în mod conştient.

Dacă cineva duce o viaţă obişnuită şi se expune la soare, cu capul descoperit la amiază, face insolaţie, căci energia divină care vine de la soare şi coboară spre pământ modifică unele vibraţii şi poate să provoace o încălzire a creierului. În schimb, dacă duceţi o viaţă conştientă, cu o atitudine plină de iubire faţă de toate fiinţele vii, veţi fi în stare să transformaţi

această energie în akasha. Apoi, veţi simţi în interior o muzică divină, grandioasă, corpul vă va vibra în mod sublim şi veţi dori să dăruiţi această energie întregii lumi. O astfel de manifestare va fi posibilă numai când veţi ajunge la viaţa conştientă.

Când suntem bolnavi un timp, pierdem o parte din energia vitală. În acest caz, se prinde lobul urechii între două degete şi se trage uşor în jos, apoi se masează mica ridicătură osoasă aflată în spatele urechii. Observaţi schimbările care se produc în organism. Faceţi aceste încercări nu numai când sunteţi bolnavi, ci şi când sunteţi prost dispuşi.

Ce se poate face în caz de perturbare sau de indispoziţie? Apucaţi-vă urechea cu degetele mâinii drepte şi începeţi să meditaţi. După unu-două minute, veţi constata că vă va creşte moralul, se va produce un schimb mai bun între energiile intelectuale şi energiile emoţionale. Fiecare stagnare a energiilor vitale din organism este generată de o circulaţie sangvină proastă. Această stagnare blochează activitatea gândirii. Ştiind aceasta, respectaţi-vă urechea şi nasul ca organe care vă creează condiţii pentru o bună receptare şi transmitere a energiilor.

Cap. II - BOALA ŞI SĂNĂTATEA

BOLILE

În lumea divină nu există boli. Ele sunt o creaţie a omului, nu a lui Dumnezeu. Omul îşi creează propriile boli, nu Dumnezeu.

Legea e următoarea: când corpul suferă, e spre binele sufletului.

Ca să poată suporta vibraţiile lumii spirituale, oamenii trebuie să-şi întărească sistemul nervos. Astăzi, întreaga rasă umană se adaptează puţin câte puţin la viaţa spirituală. Suferinţele prin care trece sunt o pregătire pentru lumea invizibilă, pentru ca oamenii să poată stabili contactul cu entităţile din lumea superioară.

Bolile dovedesc devierile noastre în raport cu marea viaţă divină, mai exact, cu gândirea corectă.

În prezent, bolile de care suferă oamenii sunt de trei categorii principale:

- fizice, ale corpului;
- emoţionale, ale sentimentelor;
- mentale, ale gândurilor.

Bolile corpului fizic se tratează într-un fel, cele ale sentimentelor, în alt fel şi bolile gândirii, cu totul altfel. Medicina actuală nu dispune de nicio metodă care să vindece definitiv bolile.

Ce este un bolnav psihic? Acela care e nemulţumit, se îndoieşte, nu-şi controlează inteligenţa, inima, voinţa.

Omul bolnav suferă în trupul lui şi în felul acesta studiază legile vieţii. Fiecare boală arată că omul a

nesocotit o virtute. Durerea de ochi, de cap, în piept, la stomac sau la oricare alt organ arată o insuficienţă undeva. Dacă omul dobândeşte ceea ce-i lipseşte, sănătatea se restabileşte.

Boala este aşadar o consecinţă. Cât timp vor trăi oamenii în condiţii obişnuite, nu vor face altceva decât să utilizeze experienţa din trecut.

Cum se poate ajunge la perfecţiune? Prin suferinţă! Prin ea, omul coboară în materia densă ca să se instruiască. Dacă nu suferă, nu are viitor. Suferinţa este o materie brută care cere să fie transformată. Dacă omul o transformă, creşte în bucurie. Dumnezeu, Tatăl nostru, ne cere să fim perfecţi. Vrerea lui Dumnezeu este să mergem la şcoală ca să învăţăm, şi asta trebuie să devină dorinţa noastră.

Lucrul cel mai bun pe pământ este suferinţa. Acolo unde este Dumnezeu sunt suferinţe. Dacă nu există suferinţă, Dumnezeu nu e prezent. Binefacerile vieţii vin din suferinţă. Dacă ar fi fost posibil fără ea, Hristos ar fi început prin a salva lumea, fără să sufere. Mare este cel care poartă conştient suferinţele, dar noi, prin neînţelegerea şi ignoranţa noastră, le provocăm. Cel mai mic gând impur, cel mai mic sentiment sau dorinţă negativă e o stavilă în calea purităţii vieţii noastre.

Când vorbesc despre partea pozitivă a bolilor, nu înseamnă că omul trebuie să fie bolnav. Bolile nu sunt numai fizice, fiecare indispoziţie, fiecare suferinţă, fiecare tristeţe sunt deja stări maladive care se reflectă în organism. În acest sens, bolile sunt vizibile şi invizibile, fizice şi psihice. Important este să găsim noi înşine metode care ajută la depăşirea lor în mod conştient. Deşi învăţat, omul este permanent nemulţumit şi nesatisfăcut, dispus aşadar la boală.

După ce vom înţelege sensul profund al suferinţei, vom pricepe că acest proces permite formarea caracterului nostru. Este o metodă de care se foloseşte natura ca să atenueze sentimentele brute ale omului. După ce suferă un timp, omul renunţă la încrâncenare şi începe să gândească, să înţeleagă situaţia săracilor şi a celor care suferă. Fără suferinţă, cruzimea şi brutalitatea omului nu se pot atenua.

Suferinţele sunt mijloace prin care natura vă elimină impurităţile din organism. Ştiind asta, mulţumiţi pentru suferinţele pe care vi le dăruieşte, căci fără ele aţi fi putut să vă otrăviţi.

În viaţă, omul trece în mod obligatoriu prin unele suferinţe prevăzute de natură. Ele sunt indispensabile şi asemănătoare cu greutatea încărcată pe o navă ca s-o echilibreze şi să-i asigure funcţionarea, mişcarea. Tot aşa şi suferinţele, care sunt greutăţi ce menţin echilibrul forţelor în organismul omului. Prin ele, ieşim întotdeauna câştigaţi. Cel ce nu suferă stagnează, cel care suferă evoluează.

Stabilirea ordinii în lume e opera Domnului; sarcina omului este să pună ordine în mica lui lume. Dar cum? Suferinţele îl învaţă ce trebuie făcut.

Când Dumnezeu vrea ca omul să-l cunoască, îi trimite suferinţe.

Care este rolul bolilor? Când o fiinţă vie nu foloseşte cum trebuie forţele primite, natura îi trimite bolile ca s-o limiteze. În consecinţă, boala nu este altceva decât o limitare temporară a libertăţii omului sau a fiinţelor vii în general.

Astăzi, oamenii se îngrijorează de orice, nici măcar nu bănuiesc că bolile au şi ceva bun în ele. Este întotdeauna o problemă de rezolvat. Cel care a rezolvat convenabil problema primeşte binele ascuns

al bolii. Dacă în loc de asta omul se plânge, se lipseşte de acest bine. Cu cât se plânge mai mult şi respinge boala, cu atât mai mult e atacat de ea.

Boala îl face pe om mai delicat, mai fin. Bolile de lungă durată dezvoltă delicateţea, rafinamentul şi nobleţea. Natura oamenilor care n-au fost niciodată bolnavi este mai brută, mai plină de cruzime. Nu mă refer aici la bolile psihice, deoarece ele au alt caracter şi nu-l fac pe om mai nobil, ci mai agresiv.

Boala este ceva viu. Când îl atinge pe om şi găseşte în el o hrană convenabilă, rămâne. Altfel, pleacă. În consecinţă, îndepărtaţi toate condiţiile favorabile bolilor şi vă veţi elibera de ele.

Fiecare dificultate introduce deşeuri, reziduuri, materii inerte în organism, care trebuie să găsească modalităţi să le asimileze ca să nu se îmbolnăvească. De aceea, natura a acceptat bolile ca metodă de tratament. Boala nu e o pedeapsă, ci un stimulent, un mijloc de a-l obliga pe om să elimine toate impurităţile din corp.

Deseori, providenţa îi trimite unui om o mare suferinţă ca să-l salveze de o nenorocire şi mai mare.

Dacă vreţi să vă vindecaţi, va trebui să mergeţi până în adâncul suferinţelor voastre şi să treceţi prin foc ca să vă purificaţi. Dacă nu puteţi să dobândiţi o puritate absolută, nu veţi găsi ce căutaţi şi purificare e imposibilă fără suferinţă. Dacă sunteţi impuri, veţi trece prin suferinţă.

După fiecare boală, după fiecare suferinţă, omul dobândeşte o anumită experienţă care îl face mai elevat. Cu cât boala e mai gravă, cu atât mai puternic devine omul. Bolile au rol educativ, întăresc organismul şi prelungesc viaţa. S-a observat că

oamenii care au fost bolnavi în copilărie şi-au întărit organismul şi au ajuns mai rezistenţi.

Guturaiul este asemenea curăţeniei de Crăciun, febra e asemenea curăţeniei de Paşti. Aceste două curăţenii sunt diferite.

Când gândurile, sentimentele şi actele omului sunt pure, acesta n-are nicio teamă, nu se îngrijorează de nimic, nu e încordat. Aproape nicio boală nu-l poate ataca. Chiar dacă se îmbolnăveşte, boala vine şi pleacă, nu lasă sechele. Mulţumită cui? Purităţii sângelui. Ca să faceţi faţă bolilor şi suferinţelor, ca să depăşiţi cu uşurinţă propriile contradicţii, purificaţi-vă gândurile, sentimentele şi faptele. Pe aceasta se bazează puritatea interioară care face sângele pur. Sănătatea, forţa şi starea de bine a omului provin din puritatea sângelui.

Prin boli, vă plătiţi datoriile. Dacă vă bazaţi viaţa pe dorinţa de a-l sluji pe Dumnezeu, el vă acordă „un credit” şi vă vindecaţi. Omul obişnuit cu suferinţele suportă mai uşor boala decât cel care n-a fost niciodată bolnav.

Răul conţine mai multă forţă, binele, mai multă blândeţe. Forţa este unită cu blândeţea. Dacă manipulaţi simultan binele şi răul şi decideţi să le despărţiţi, vă veţi crea o boală incurabilă. Dacă suprimăm bolile din viaţa lor, oamenii vor avea parte de un rău şi mai mare decât în vremea în care sufereau de ele. Bolile îi îmblânzesc pe oameni sunt metode pentru regularizarea surplusului de energie acumulată în organismul lor.

Când vă apropiaţi de oamenii blânzi, simţiţi o anumită plăcere, căci blândeţea este un veşmânt plăcut care îi învăluie. Acest înveliş cald şi favorabil creează la oamenii blânzi o imunitate împotriva tuturor

bolilor. Sănătatea omului depinde de blândeţea lui. Când o pierde, începe să se usuce, să se solidifice şi să devină uşor vulnerabil în faţa bolii. Oriunde îşi îndreaptă privirea vede răul şi nemulţumirea devine tovarăşa lui.

Suferinţa este un proces spiritual care reprezintă lucrul cel mai grandios din viaţă şi pune în funcţiune cea mai mare mişcare de forţe ale organismului până la echilibrarea lor. Deseori, oamenii au mari dificultăţi interioare generate de astuparea porilor corpului şi atunci este necesară o mare suferinţă pentru curăţarea lor. A-i spăla cu apă şi săpun înseamnă a-i debloca doar la exterior, dar canalele care duc în interior rămân astupate. În corpul omului există în jur de 7 000 000 de pori, care sunt principalele supape ale organismului omenesc. Când toţi porii sunt deschişi, omul e perfect sănătos. Această deschidere se realizează prin spălarea interioară numită transpiraţie.

Microorganismele în afinitate cu omul vin să vieţuiască în el. Ele îi devin atunci asociaţi şi încep să se hrănească din energiile sale. Omul ajunge, fără să-şi dea seama, victimă şi se îmbolnăveşte.

Se spune că Dumnezeu trăieşte în noi, dar avem reumatism şi reumatismul rămâne. Se spune că Dumnezeu trăieşte în noi, dar avem o tumoare, şi această tumoare rămâne. Dumnezeu nu poate să sălăşluiască într-un corp în care există ulcere sau alte boli. Când corpul devine perfect sănătos şi liber de orice boală, Duhul Sfânt poate să coboare în el. În condiţiile prezente, când vă doare capul sau vă dor picioarele, Dumnezeu e departe de voi.

Ce este o boală? Materie dezorganizată, energie dezorganizată, gândire dezorganizată.

Bolile sunt barometrele voastre. Graţie lor, înţelegeţi unde sunteţi, ce vă lipseşte. Când treceţi prin boală, mulţumiţi-i Domnului şi rugaţi-vă să vă ajute să înţelegeţi ce vă lipseşte. Până acum, bolile erau partea cea mai negativă a vieţii voastre, dar, în ziua în care veţi găsi modalitatea de a le face faţă, veţi avea acces la partea pozitivă a vieţii.

O fractură la picior este consecinţa unui gând negativ sau a unei erori. Nu există legi care să judece gândurile, dar omul este întemniţat de durerea pe care o simte. Medicul îi dă narcotice ca să-l opereze şi bolnavul nu simte durerea, dar, după operaţie, durerea revine şi mai intensă. Natura este atât de inteligentă, încât pedeapsa pe care i-o aplică omului ca să-i corecteze nu poate să fie evitată; astfel restabileşte armonia. Când sufăr, pot să înţeleg mai bine că există o entitate invizibilă care îmi sugerează: „Corectează-ţi greşeala, altfel o voi face eu!’’

Stările maladive precum guturaiul, febra nu sunt adevărate boli, ci curăţări ale tuturor impurităţilor şi ale reziduurilor acumulate. În schimb, tuberculoza, cancerul sunt boli adevărate. Există şi boli psihice. Cel care se învinovăţeşte fără să se corecteze este deja bolnav.

Un lucru i se cere omului: puritatea sângelui. Sângele pur poate să învingă fiecare boală, căci nu permite dezvoltarea bacililor. Vibraţiile sângelui pur sunt atât de puternice, încât toate bacteriile sunt eliminate.

Bolile şi capacitatea de muncă a omului depind de vibraţiile sângelui şi ale creierului.

Cauza tuturor bolilor, tuturor insuficienţelor şi tuturor nefericirilor din viaţă este natura spirituală şi non-fizică. Dacă vreţi să fiţi sănătos, nu acceptaţi în

inteligenţa, în inima voastră niciun gând şi niciun sentiment negativ. Ele sunt paraziţi şi nu trebuie lăsate să se dezvolte în capul vostru.

Dacă bolnavul trebuie să se abţină de la anumite lucruri, nu este vorba de aer, ci mai degrabă de alimente. Trebuie să se hrănească mai puţin, dar mai bine, cu alimente bine alese. Boala îi este dată ca să-şi educe stomacul. Daţi-i bolnavului un măr copt în cuptor, câteva nuci şi o bucată mică de pâine prăjită. A doua zi, în loc de măr, daţi i-o pară coaptă.

Dacă aveţi un furuncul, să ştiţi că răul iese prin el. Fiecare gând negativ, fiecare sentiment, fiecare act negativ se manifestă în furuncul, în reumatism sau în alte boli. Prin guturai şi prin tuse, omul îşi curăţă plămânii şi întregul sistem respirator de depunerile interne.

Febra curăţă arzând deşeurile. Când un organ se îmbolnăveşte, suferă întregul organism. Echilibrul este restabilit când toate organele sunt sănătoase.

Bolile vin în lume periodic. Cu cât vor fi mai multe crime faţă de iubire, cu atât numărul bolilor şi al anomaliilor va creşte în viaţa oamenilor. Când aplicaţi legile iubirii în familie, în societate, în rândul poporului, bolile se răresc imediat. Nu mă refer la iubirea omenească, ci la iubirea divină, care înalţă sufletul şi rezolvă toate problemele.

Sănătatea se restabileşte prin gândire şi se întreţine prin sentimente.

SĂNĂTATEA

Sănătatea omului depinde de patru lucruri: forţa minţii, bunătatea sufletului, lumina intelectului şi blândeţea inimii. Dobândirea acestor calităţi necesită cunoştinţe. Fiecare om are o minte, un suflet şi un intelect, dar nu le-a putut dezvolta ca să se bucure de o sănătate perfectă.

Ce este sănătatea? Capital depus la bancă. Dacă luaţi zilnic din acest capital fără să puneţi la loc, ajungeţi la faliment. Dar, dacă zilnic depuneţi ceva, capitalul creşte, sănătatea se va întări. Dacă ştiţi asta, nu vă întrebaţi de ce, după ce aţi fost sănătos, vă îmbolnăviţi pe nepusă masă. Mulţi dintre voi îşi cheltuiesc „capitalul” fără să depună nimic la bancă şi fără să observe că, puţin câte puţin, l-a cheltuit.

Omul cu adevărat sănătos este omul sănătos fizic, psihic şi emoţional.

Sănătatea nu este legată numai de lumea fizică, ci şi de lumea sentimentelor şi de lumea mentală. Ea este rezultatul activităţii legilor superioare, adică a legilor lumii inteligenţei divine. Să fii foarte sănătos presupune să fii în armonie cu Cauza iniţială a lucrurilor, cu cei apropiaţi şi cu tine însuţi.

Sănătatea fizică se bazează exclusiv pe virtuţile omului. Omul cu adevărat bun nu e bolnav. Când începe să se îndoiască de ea, începe să fie bolnav. Dacă bolnavul crede în bunătate, se vindecă în mod sigur. Un om care comite greşeli iese din domeniul bunătăţii, deschide el însuşi poarta răului şi începe să se îmbolnăvească. După boală, vine moartea.

Dacă în cursul vieţii, de la tinereţe până la bătrâneţe, omul nu a admis niciun gând negativ în

intelect, niciun sentiment rău în inimă şi dacă, cu voinţă, nu a comis nicio faptă nocivă, nicio boală nu-l poate atinge. Multe microorganisme pot să treacă prin el, dar toxinele lor nu-l vor afecta. Cel care vrea să aibă o sănătate înfloritoare trebuie neapărat să fie legat de Dumnezeu şi să lase să circule liber în el fluxul de energie divină.

Nu puteţi să fiţi sănătoşi dacă nu aveţi magnetism. Când cineva se simte epuizat nervos, înseamnă că s-a lăsat demagnetizat. În acea stare, gândurile divine trec prin el fără să lase vreo urmă, nu le poate reţine. Ce ar deveni o plantă dacă n-ar absorbi şi n-ar utiliza picăturile de ploaie? Credeţi că omul se află pe pământ ca să trăiască aici? Nu, se află aici ca să treacă prin încercări. După trecerea încercărilor, este trimis în altă parte.

Un om poate să fie sănătos fizic, să aibă poftă să mănânce, să bea, dar să nu aibă o sănătate spirituală bună, adică să nu fie dispus să îndeplinească o faptă bună. Omul se hrăneşte spiritual când face bine şi, dacă nu are dorinţa să înfăptuiască binele, este bolnav spiritual. Să fii spiritual sănătos înseamnă să ai sentimente stabile şi curate.

Fiecare persoană poate să dobândească o sănătate foarte bună, chiar într-un minut doar, dacă se supune influenţei curenţilor specifici care există în natură. În soare sunt raze deosebite, curenţi speciali în stare să-l aducă la viaţă pe ora, cu condiţia să ştie cum şi când să le capteze ca să profite de ele.

Sănătatea depinde de inteligenţa superioară a omului. Pacea, sănătatea, puterea, sentimentele bune şi toate forţele care există în om provin din această inteligenţă. Cel ce sălăşluieşte în conştiinţa sa superioară este liniştit chiar fără bani în buzunar, nimic

nu-l sperie, căci şi-a concentrat gândurile asupra lumii superioare. Nu trece o jumătate de oră fără să vină ajutorul; pâinea e aici, la fel şi maşina. Acest om are conştiinţa şi inteligenţa treze şi nu abuzează niciodată de posibilităţile care i se oferă.

Cei mai mulţi oameni cred că, indiferent ce mănâncă şi care le sunt gândurile şi sentimentele, îşi vor păstra sănătatea. Dar e imposibil. Sănătatea se bazează pe gânduri şi sentimente pure, pe o hrană sănătoasă şi pe un mod de viaţă echilibrat.

Figura unui sfânt este luminată, tenul nu-i e niciodată palid, ochii nu-i sunt afundaţi în orbite, faţa nu-i e descărnată aşa cum se crede deseori. Nici slabul şi nici grasul nu pot să fie sfinţi.

Când omul gândeşte, forţele creierului se îndreaptă spre sistemul nervos simpatic şi ajung în sistemul nervos cerebro-spinal. Când energiile sale circulă aşa cum trebuie, omul este sănătos, gândurile şi sentimentele îi sunt în armonie.

Sănătatea e un proces interior. Dacă organismul nu este sănătos în interior, nu poate să utilizeze condiţiile exterioare, nici pe cele mai bune. Ce îi este indispensabil omului ca să-şi păstreze sănătatea? Întâi, să-şi definească atitudinea faţă de Dumnezeu, apoi faţă de sufletul său, faţă de cei apropiaţi şi, dacă a stabilit relaţii bune cu acestea trei, are o sănătate bună.

Forţa şi sănătatea nu provin din hrana exterioară. Dumnezeu îl hrăneşte pe om din interior şi îi conferă forţă şi viaţă pentru munca, pentru rezolvarea problemelor sale. Cel care mănâncă prea mult trebuie să plătească scump.

Sănătatea este rezultatul unui bun schimb de energie în organismul omenesc şi între toate sufletele

oamenilor. Apariţia unei boli arată o încălcare a legii schimburilor.

În organismul sănătos, sângele este distribuit în mod egal între toate organele. Energia care iese din creier trebuie să fie şi ea repartizată în mod egal, astfel gândirea poate să pătrundă în toate celulele corpului.

Relaţiile bune dintre particulele materiei care formează organismul favorizează armonia şi echilibrul tuturor organelor care, la rândul lor, aduc armonie în gânduri, sentimente şi fapte.

Ca să întreţină armonia în organism, omul trebuie să-şi hrănească mentalul cu gânduri luminoase, inima, cu sentimente curate, plămânii, cu aer curat şi stomacul, cu hrană sănătoasă.

Cel care vrea să fie sănătos trebuie să sporească în el volumul de iubire şi de energie. Cel care vrea să fie vesel şi plin de viaţă trebuie să se lege mai mult la energia soarelui. Dacă vreţi să vă prelungiţi viaţa, bucuraţi-vă de răsăritul soarelui.

Legea purităţii este una dintre principalele legi ale creaţiei. Starea de sănătate şi de igienă a sufletului depinde de ea. Toate bolile infecţioase sunt generate de impuritate. Aşa cum există microbi în planul fizic, există microbi şi în planul spiritual şi în cel intelectual. Omul care vrea să-şi întreţină sănătatea trebuie să nu se enerveze şi să fie pur, iar microbii nu pot acţiona asupra unui astfel de om. Lucraţi aşadar asupra corpului vostru, eliberaţi-l de toate impurităţile şi de tot surplusul, de depuneri şi grăsimi. Dacă observaţi o acumulare de grăsime în unele părţi ale corpului, aplicaţi imediat un regim spartan. Fără puritate, sănătatea este irealizabilă. Aşa cum e omul în corpul lui este şi în suflet. Cum e în mintea lui, este şi în corp.

Unii cred că un bolnav, un plăpând poate să fie şi el genial, dar e imposibil. Geniul are o construcţie a corpului specifică şi, chiar dacă se îmbolnăveşte, îşi depăşeşte cu uşurinţă problemele de sănătate.

La omul sănătos, fiecare organ are un sunet anume, precum şi o vibraţie aparte. Dacă acţiunea le face să vibreze şi să lucreze în bună înţelegere, organele produc sunete armonioase şi plăcute. Corpul unui om perfect sănătos vibrează muzical, cântă. Fiecărui sunet muzical îi corespunde şi o culoare precisă.

După ce se recunoaşte un om sănătos? După parfumul foarte plăcut pe care îl răspândeşte corpul lui când se află într-o stare de bine. Dacă sentimentele îi sunt elevate, se degajă alt parfum, iar dacă gândurile sale sunt luminoase, vorbim despre al treilea parfum. Inima, intelectul şi corpul emană aşadar trei parfumuri diferite. Dacă unul dintre ele lipseşte, omul are un organ bolnav.

Putem recunoaşte dacă un om e sănătos şi după comportament. E agil, uşor, gata de muncă de dimineaţa până seara. Nu se plânge de nimic, nu ştie ce e boala şi e permanent gata să-i ajute pe ceilalţi. Când aruncă o privire spre cer, seara sau în timpul zilei, se bucură, se simte fericit şi mulţumeşte pentru toate. Cel care nu poate să se bucure privind cerul şi nu mulţumeşte pentru tot ce i s-a dat este bolnav.

Este cu adevărat sănătos cel care are privirea limpede, deschisă, concepţii şi puncte de vedere corecte, care vibrează de energia vieţii şi simte plăcere în pofida greutăţilor vieţii.

Mulţi mă întreabă de ce omul trebuie să fie bun. E simplu: bunătatea şi virtutea sunt primele condiţii ale sănătăţii omeneşti.

Omul care e binevoitor şi are voinţă puternică poate să fie sănătos. Sângele lui e pur, membrele şi coloana vertebrală îi sunt sănătoase. Corpul sănătos este rezultatul unei voinţe bune şi conştiente.

Sănătatea depinde întâi de gândire şi, dacă îi cunoaşte legile şi le aplică aşa cum trebuie, omul îşi poate asigura starea de bine.

În general, devenim asemenea eu ceea ce gândim. Gândiţivă aşadar la oameni sănătoşi!

Când în partea dreaptă circulă curenţi electrici reci şi în partea stângă curenţi calzi, omul este sănătos. Capul trebuie să rămână răcoros şi picioarele, calde. În caz contrar, trebuie găsită o metodă de remediere a acestei stări.

Menţineţi-vă permanent nasul în condiţii bune. Ocrotiţi-l şi respectaţi-l ca pe un organ sfânt. Omul este sănătos dacă nasul e perfect sănătos, iar ochii, urechile şi gura sunt şi ele în aceeaşi stare. De aici putem ameliora plămânii, inima şi stomacul. Problemele de la nivelul nasului duc treptat la o degradare a organismului. Protejaţi-vă bine nasul, el reprezintă un măreţ „vârf de munte’’ unde se transformă energiile organismului uman. Cel care nu cunoaşte importanţa nasului nu poate să aprecieze în ce măsură este o binefacere a vieţii. Atâta timp cât veţi avea nasul sănătos, Dumnezeu vă va vorbi prin intelect şi prin inimă. Observaţi că nasul ocupă un loc central în mijlocul feţei. Dumnezeu se manifestă pe pământ în trei feluri: prin gânduri, prin sentimente şi prin faptele omului care lasă urme pe nas. Aveţi grijă să nu pierdeţi curba nărilor. Este o adevărată nenorocire dacă nările se aplatizează, este nenorocirea de a nu avea nas.

Trebuie să vă ţineţi mereu capul drept, nu priviţi niciodată în jos. Capul şi coloana vertebrală trebuie să fie permanent perpendiculare cu pământul. Când staţi în picioare, vă legaţi la energiile solare şi la partea pozitivă a vieţii. Capul trebuie să fie întotdeauna plasat astfel încât să lege soarele şi centrul pământului, ca să primească cât mai bine vibraţiile lor conjugate. Trebuie să ştim cum să ţinem capul în raport cu centrul soarelui. Ţineţi-vă capul vertical în raport cu soarele şi cu pământul.

Ca să nu cădeţi, ca să nu vă luxaţi piciorul sau să vă loviţi la cap, învăţaţi să mergeţi corect, să aveţi o poziţie corectă, să vă aşezaţi corect. Dacă aveţi des probleme de acest fel, înseamnă că nu ştiţi să mergeţi bine, picioarele nu adoptă poziţia bună în raport cu centrul pământului şi capul nu se află într-un raport corect cu centrul soarelui.

Pe plan fizic, omul trebuie să-şi păstreze căldura normală a organismului, căci de ea depinde sănătatea lui. Pe plan spiritual, trebuie să-şi păstreze focul interior, să nu-l stingă niciodată. Se numeşte „focul sacru”. Păstrarea acestui „foc sacru” aprins în permanenţă depinde de buna circulaţie a sângelui, de lumina gândurilor, de căldura sentimentelor şi de corectitudinea faptelor.

CAUZELE BOLILOR

Cel care nu cunoaşte cauza apropiată sau îndepărtată a unei boli oarecare nu se va putea vindeca. Atunci când omul îi imprimă o direcţie bună vieţii, fără să încalce regulile naturii, îşi rezolvă cu uşurinţă problemele. Fiecare nesocotire sau deviere duce la boală. Această nesocotire a regulilor s-a putut

produce cu mulţi ani în urmă, dar îi simţim consecinţele astăzi. Cel care găseşte cauzele bolii sale îşi poate restabili uşor sănătatea, altfel boala nu-l părăseşte.

Maladiile sunt generate de încălcarea legilor divine, a legilor naturii vii. Cel care nu trăieşte în acord cu aceste legi acumulează tot felul de reziduuri în organism.

Natura îi iubeşte pe cei care îi aplică legile, le dăruieşte o viaţă îmbelşugată şi îi face să evolueze. În schimb, cel care nu le respectă este considerat nedemn de binefacerile ei. Îl lipseşte de drepturile „civice" în regatul ei! Acest om este expus la multe boli şi la multe nenorociri. Veţi putea să vă trataţi sau să vă vindecaţi dacă veţi fi în stare să vă corectaţi greşelile şi să înţelegeţi că nesocotirea regulilor v-a creat bolile.

Cum se poate explica faptul că bolile sunt generate de cauze spirituale? Întâi, gândurile şi sentimentele distrugătoare, negative se acumulează în corpurile subtile: astral, mental etc. Apoi, prin vibraţiile lor, coboară în corpul eteric şi, de acolo, în corpul fizic. Prin acest proces, ele ating organele în afinitate cu ele la nivel vibrator. Pot să atace rinichii, ficatul, inima, plămânii etc., să le destabilizeze şi să le predispună la boală. Începând din acel moment, dacă se iveşte cea mai infimă cauză exterioară, aceste organe se îmbolnăvesc.

Nu uitaţi că boala este consecinţa unei nesocotiri comise în trecutul sau în prezentul vostru. Neştiind asta, medicii cred că sunt în măsură să facă faţă bolilor. Cât timp va continua asta? Până în momentul în care oamenii vor reuşi să înţeleagă că trebuie să

caute cauzele bolilor în ei înşişi şi, după ce le găsesc, să ştie să le îndepărteze.

Bolile voastre se explică prin două cauze principale: ori nu iubiţi, ori duceţi lipsă de iubire.

Natura trimite bolile ca modalitate de corectare a încălcării regulilor ei. Pentru vindecarea lor, trebuie ca medicii să ştie în viitor să le descopere cauzele profunde.

Unora le este teamă de legea eredităţii, dar această lege este o binecuvântare, întrucât, mulţumită ei, se poate elimina o greşeală făcută până cu patru generaţii în urmă. Un gând bun se transmite şi la numeroasele generaţii următoare, adică binele e mai puternic decât răul. Dacă, în acest timp, nu sunt comise greşeli, mii de ani după aceea puteţi profita de o binefacere făptuită de un strămoş. În schimb, dacă îşi permite o încălcare gravă şi n-o corectează imediat, destinul îi va urmări descendenţii timp de patru şi chiar zece generaţii. Aşadar, bolile organice îşi ascund deseori originea în trecutul îndepărtat al omului şi al strămoşilor săi.

Tatăl este uneori genial, nu şi fiul. În privinţa transmiterii geniului la copii, taţii sunt mai slabi decât mamele. Geniul se transmite pe linie maternă, pe cale emoţională.

Cauzele bolilor se găsesc în planul astral şi consecinţele se manifestă în planul fizic. De aceea, oamenii se plâng de dureri de cap, de inimă, de stomac etc. Cel care vrea să se vindece, trebuie să găsească întâi cauza bolii în lumea astrală. Dacă reuşeşte s-o descopere şi s-o elimine, boala îl părăseşte.

Dacă s-a instalat în corpul astral, o boală trece încet în gândire şi de acolo în corpul fizic. Ca s-o

scoată din corp, omul trebuie să-şi elibereze mintea de această boală, adică să nu se mai gândească la ea. Sentimentele amare sau gândurile contradictorii stau la baza bolilor fizice. Transformaţi-le ca să evitaţi bolile.

Multe boli sunt generate de tulburări ale sentimentelor şi de gânduri dezordonate care determină consecinţe în sistemul muscular şi la plămâni. Tulburările emoţionale ating deseori inima, ficatul, sistemul circulator şi sistemul respirator.

Bolile şi stările maladive sunt provocate de absenţa muzicii şi a armoniei din corpul omului.

Dacă vă doare capul, cauza este stomacul; dacă vă doare stomacul, cauza este capul bolile se supun legii corespondenţei.

Există în natură un fir invizibil care vehiculează curenţii buni şi curenţii răi ai întregii creaţii. Această lege se află în fiecare om. Fiecare om este înconjurat de curenţi luminoşi şi de curenţi întunecaţi. Dacă un curent întunecat trece pe lângă el, va fi indispus. Dacă trece un curent luminos, se va simţi bine. Această intersectare de curenţi luminoşi şi întunecaţi creează încontinuu o succesiune de stări pozitive şi negative la om. Curenţii luminoşi trebuie să întreacă pe cei întunecaţi. Sentimentele morale frumoase, luminoase, nobile sunt rodul curenţilor luminii.

Există fiinţe invizibile care au interesul să incite energiile omului pentru a se hrăni cu ele. Când el este furios, aceste entităţi îi utilizează energiile şi, în consecinţă, îl slăbesc. Observ cum se întâmplă; deseori, aceste entităţi vin în grup, se instalează în jurul omului şi încep să-i sugereze gânduri negative până când îl condiţionează. După ce-şi ating scopul, se îndepărtează şi îi observă comportamentul, în spatele

fiecărei boli se ascund entităţi de diferite niveluri de dezvoltare; puternice şi slabe, bune şi rele. Cele mai multe sunt entităţi rele, dintr-o cultură inferioară. Aceasta nu este o explicaţie ştiinţifică şi cei mai mulţi oameni vor spune că e o falsificare a adevărului. Oricum, eu spun că în spatele fiecărei boli sunt ascunse entităţi înapoiate din punctul de vedere al dezvoltării spirituale.

Când faceţi o greşeală, simţiţi o durere fie la stomac, fie la inimă, la plămâni, la picioare, la coate, la intestine, la degete, la coloana vertebrală sau la ficat. Localizarea tulburărilor şi a bolilor poate oferi o indicaţie despre greşeala comisă. Medicina naturii este absolut extraordinară şi ciudată.

Dacă râdeţi de boala cuiva, s-ar putea s-o faceţi şi voi. Atunci, mergeţi la acea persoană şi cereţi-i scuze. Dacă vă veţi pune în situaţia celui care suferă, boala vă va părăsi.

Câteva dintre stările şi bolile voastre sunt stranii, căci sunt simţite prin sugestie. De exemplu, vedeţi pe cineva cu un picior rupt, vă impregnaţi de situaţia lui şi mai târziu s-ar putea să simţiţi o durere asemănătoare în acelaşi loc. Deoarece această durere s-a produs prin sugestie, trebuie să dispară în acelaşi fel.

Când o persoană vă dispreţuieşte, vă fulgeră cu privirea. E posibil să păţiţi ceva rău dacă sistemul vostru nervos nu este rezistent. Unele persoane rostesc cuvinte de blestem atât de puternice, încât invectivele lor pot să se realizeze.

Pământul, ca entitate vie, are propria-i temă astrologică, drumul personal pe care se deplasează. În zilele noastre, ca în trecut, acest drum nu este lipsit de obstacole. Uneori, pământul este traversat de anumite perturbări ce îi afectează pe oameni şi generează tot

felul de epidemii care, în scurt timp, aduc moartea a mii şi milioane de oameni.

Medicul vine, îl examinează pe bolnav, îi ia pulsul, îi prescrie medicamente şi pleacă. Bolile nu trebuie tratate şi vindecate în acest fel! Există boli care provin din deznădejde, altele, dintr-o supraîncărcare, altele pur şi simplu dintr-o răcire. Cauza unor boli se găseşte în partea din spate a creierului. Unele sunt generate de o supradezvoltare a capacităţilor distructive ale omului, altele, de o nutriţie dezordonată şi prea abundentă. Mai multe boli sunt cauzate de amestecul de alimente incompatibile, altele, de dezacordul dintre intelect şi inimă, altele, de nerespectarea legii iubirii. Se pot enumera mii de alte cauze. Încălcarea legii credinţei provoacă tulburări ale sistemului nervos. Dezacordul dintre sistemul nervos simpatic şi sistemul nervos cerebro-spinal duce şi el la deranjamente. Descurajarea, deznădejdea generează un dezacord între muşchi şi oase, căci unele locuri sunt mai mult irigate de sânge, altele acumulează mai multă energie. Cauza reumatismului nu este umiditatea dintr-o încăpere. Dacă ar fi fost aşa, cum se explică faptul că locuitorii din casele sănătoase şi confortabile contractează şi ei aceeaşi boală? Toate bolile din lume sunt rezultatul nesocotirii legilor divine.

Unele boli provin dintr un conflict al omului cu ceilalţi sau cu sine. Când tatăl şi mama se ceartă, copiii încep să fie bolnavi. Când e iubire între părinţi, copiii sunt sănătoşi. După cum vedeţi, nu e deloc simplu să fii un medic adevărat, nu este de ajuns să posezi doar învăţătură sau diplomă!

Nu este necesar să căutăm foarte departe cauza bolilor. Am putea să ne purificăm imediat corpul de toate deşeurile şi să ne eliberăm de toate bolile dacă

am trăi în acord cu legile divine. Unii fizicieni presupun că, dacă am supune organismul omului la o descărcare electrică de înaltă tensiune de 10 000-20 000 V sau chiar de 100 000 V, acesta s-ar reînnoi în foarte scurt timp.

Dacă nu daţi curs liber unui impuls divin, vă blocaţi dorinţa de bine şi provocaţi o saturaţie de energii care vă expun la tot felul de boli. Toate bolile provin exact din acest blocaj provocat de neîmplinirea impulsului divin care vă incită să faceţi bine.

Oamenii se îmbolnăvesc dintr-un singur motiv: întreruperea legăturii cu lumea divină care îi lipseşte de energiile ei.

Există saturări în lumea materială, spirituală şi divină. Peste tot vedem oameni saturaţi. Bolile se produc în saturaţie. Cât timp omul respectă legile divine, fiecare celulă a organismului se regenerează, altfel celulele încep treptat să se distrugă. Fiecare gând şi fiecare sentiment negativ provoacă tulburări specifice, explozii în celule. Toate aceste lucruri se reflectă negativ asupra organismului. Cauzele bolilor sunt ascunse în gândurile negative şi deformate.

Gândirea omului pătrunde în spaţiul intermolecular al sistemului nervos cerebro-spinal şi sentimentele în spaţiul intermolecular al sistemului nervos simpatic. Tocmai în asta constă diferenţa dintre gândurile şi sentimentele omului. Dacă omul blochează un gând sau nu-i oferă posibilitatea să se realizeze, aceasta va provoca o explozie în sistemul cerebro-spinal. Tot aşa, un sentiment refulat va provoca o explozie în sistemul nervos simpatic.

Mulţi oameni se plâng că nu pot să suporte forţa soarelui şi spun că el acţionează în mod nefast asupra organelor. Dar nu soarele este în cauză, ci gândurile şi

sentimentele negative ale oamenilor, care formează un strat tenebros în jurul soarelui şi îi refractă razele astfel încât să-i reţină o bună parte. Astfel refractate, ele formează un fel de „lumină neagră’’ şi îndeosebi aceste raze negre provoacă multe boli precum bronzarea, periculoasă pentru piele când e excesivă. De aceea, se poate trage concluzia că începutul a numeroase boli se ascunde în această refracţie interioară specifică luminii solare. Lumina care se refractă în niveluri descendente îşi pierde calităţile şi provoacă întotdeauna stări maladive.

Nu staţi niciodată în umbra unui copac sau în umbra unui om. E o regulă pe care fiecare o poate testa. Multe maladii sunt provocate de umbre. Fiecare rază care ia contact cu omul este absorbită de organism şi iese apoi, în parte, sub formă de lumină moartă. În umbra unei flori, a unui copac, a unei case există încă lumină care provine de la razele directe ale soarelui, dar această lumină nu există în razele indirecte, adică în razele umbrei. Nu staţi niciodată în această umbră, căci nimic nu creşte acolo!

Nu putem să reţinem o idee fără ca să nu producă un anumit efect fiziologic asupra creierului şi a sistemului nervos. Dacă vă cunoaşteţi forţa gândurilor, a sentimentelor şi a actelor, fiţi atenţi la ele. Un gând, un sentiment, o vorbă pot să provoace asupra creierului şi inimii omului o tensiune atât de mare încât să le zdruncine.

Nu există otravă mai puternică decât gândurile, sentimentele şi stările negative. Teama, ura, îndoiala, bănuielile sunt otrăvuri de acest gen. Ele formează deşeuri care otrăvesc sângele. Este posibil să fii sănătos în astfel de stări?

Gândurile dizarmonice deranjează sistemul nervos cerebro-spinal; sentimentele dizarmonice deranjează sistemul nervos simpatic şi actele dizarmonice deranjează sistemul muscular şi sistemul osos. Viaţa fizică şi cea psihică sunt strâns legate.

Gândurile şi sentimentele impure formează uneori deşeuri în mintea noastră. Aceleaşi reziduuri se acumulează în corpurile subtile, provoacă perturbări interioare şi apar stări maladive.

Unele maladii nu sunt altceva decât rezultatul blestemelor din trecut. Pentru fiecare faptă negativă, nenorocire sau nedreptate trimisă cuiva, omul primeşte în schimb un blestem care introduce dizarmonie în organism şi predispune la boală.

Indiferent de dorinţele (bune sau rele) pe care oamenii le trimit semenilor lor, tot la ei vor reveni până la urmă. Gândurile omului au o mare putere.

Cuvintele, gândurile, sentimentele grosolane îi provoacă sistemului nervos zdruncinări asemănătoare cu cele ale unei maşini pe un drum plin de gropi.

E cumplit să păstrezi în minte un gând foarte rău faţă de cineva. Gândurile nedrepte se adună ca deşeurile şi se imprimă în creier şi în intelect, provocând dificultăţi mari şi suferinţe. Ele îl fac pe om nervos şi prost dispus. Eliberarea de gânduri şi de sentimente distrugătoare cere un efort conştient asupra sinelui, ca să învăţăm să le controlăm şi să le transformăm în gânduri şi sentimente binefăcătoare.

Dacă omul gândeşte aşa cum trebuie, ştie să găsească locul corect al fiecărui cuvânt şi, rostindu-l, nu-şi murdăreşte niciodată limba. Dacă limba e curată, corpul este sănătos. Dacă introduce un cuvânt impur în limbaj, omul introduce o murdărie în gândire. Dacă

gândirea îi e pătată, îşi introduce în organism o otravă care poate să provoace boli.

Cuvintele rele se reflectă asupra ficatului. Igiena omului interzice folosirea de cuvinte negative, răutăcioase, dizarmonice. Dacă omul se opune acestei igiene, îşi dereglează ficatul. Un ficat dereglat atrage după sine dereglarea sistemului nervos şi o asimilare defectuoasă a alimentelor. În general, cuvintele rele au consecinţe negative asupra sănătăţii. Dacă vreţi să vă protejaţi sănătatea, folosiţi cuvinte bune şi pozitive.

Căldura şi lumina care se formează în gândurile şi sentimentele omului au consecinţe binefăcătoare sau distrugătoare în funcţie de vibraţiile lor. Cu cât vibraţiile au o frecvenţă mai înaltă şi o intensitate mai mare, cu atât acţiunea lor va fi mai benefică asupra organismului.

Fiecare gând neplăcut nu este nimic altceva decât un suflet rătăcitor care a păcătuit pe pământ, nu şi-a terminat evoluţia şi nu reuşeşte să-şi găsească locul. Atunci, cântaţi-i ceva, adresaţi-i o vorbă bună. Toate gândurile triste care vă invadează uneori sunt ca nişte suflete disperate, blocate între lumea astrală şi lumea fizică, fără să poată evolua.

Ca să înfăptuiască legea divină, omul trebuie să se gândească la el maximum 50% şi 50% la cei din jur. Nu trebuie să se neglijeze, dar nici să-şi neglijeze aproapele, căci şi asta ar provoca dezechilibre.

Dacă îşi sporeşte activitatea intelectuală, omul îi diminuează activitatea fizică a corpului. Aceasta este cauza nervozităţii multor oameni de azi. Cu cât e mai mare activitatea intelectuală, cu atât mai slab e corpul. Pentru ca sistemul nervos să nu se epuizeze, o parte dintre forţele mentale trebuie să se transfere în

inimă. Forţele organismului sunt rezultanta forţelor intelectuale şi a celor ale inimii.

Dacă veţi căuta cauza bolilor de urechi şi de ochi, o veţi găsi în partea posterioară a creierului. Disfuncţia acestei părţi provoacă dureri de urechi şi de ochi. Dacă partea temporală a creierului nu funcţionează bine, omul se plânge de dureri de gură. Deoarece ştiţi că se află la originea celor mai multe boli, păstraţi creierul în stare bună. Când vorbim despre starea bună a creierului, ne referim la gândurile care trec prin el, de aceea considerăm gândurile responsabile de starea bună a creierului şi sentimentele, de sănătatea inimii. Fiecare gând, precum şi fiecare sentiment şi fiecare dorinţă îi aduc omului binefaceri sau otrăvuri. În plus, unele gânduri acţionează imediat asupra organismului, altele, mult mai târziu.

Vă spun că, introducând în intelectul unui om chiar cu un psihic mai puternic gânduri contradictorii, el se va deteriora în mod sigur, deoarece acestea generează o situaţie critică în sistemul nervos şi deranjează armonia interioară. Altfel spus, în limbaj ezoteric, dublul eteric al omului iese din corpul fizic ca să lase locul altei entităţi. Cel care cunoaşte bine legile este în stare să aducă înapoi dublul eteric şi să restabilească astfel starea normală.

Două cauze provoacă slăbirea vederii: neliniştea şi gândurile incorecte. Dacă le putem depăşi, vederea se ameliorează. Dumnezeu n-a creat omul cu ochelari!

Slăbirea văzului provine din faptul că oamenii din ziua de astăzi nu au o gândire filosofică profundă aşa cum primii oameni aveau înţelepciunea străveche. Azi, oamenii trăiesc fără să ştie de ce, sunt tulburaţi şi n-au habar ce le rezervă viitorul. Cum răspund ei la întrebarea: „De ce trăiţi?” Unii vor spune: „Trăim ca să

ne perfecţionăm, trăim pentru Dumnezeu!” Bine, dar, dacă sunt puşi în faţa unui examen, a unei încercări, le vor trece? Dacă omul trăieşte pentru o idee, e gata să-i sacrifice totul. De aceea, ideea pentru care face sacrificii trebuie să merite.

Ochii sunt în slujba inteligenţei omului. Dacă intelectul funcţionează bine, ochii sunt sănătoşi, dar, dacă începe să slăbească, vederea slăbeşte şi ea treptat. Dacă simţul carităţii este bine dezvoltat, urechile şi ochii sunt sănătoşi.

De ce orbeşte omul? Pentru că n-a trăit după legile naturii. Marile îngrijorări generează întâi efecte nefaste asupra sistemului digestiv şi, de acolo, tulburările se răsfrâng asupra plămânilor, de la plămâni asupra creierului şi de la creier asupra nervului ocular. Acesta slăbeşte şi omul îşi pierde treptat vederea. Ca s-o redobândească, trebuie să facă drumul invers, restabilind starea normală a organelor respective: întâi creierul, apoi plămânii, după aceea stomacul, de unde a provenit primul şoc. La sfârşit, trebuie să găsim cauza care a provocat acest şoc şi s-o eliminăm.

Dacă ne referim la ştiinţa iniţiatică, orbii, handicapaţii care trăiesc pe pământ, toţi sunt discipoli care n-au reuşit să treacă examenul şi, în consecinţă, au părăsit şcoala.

Neurastenia răspândită acum în toată Europa este o epuizare a rasei albe. Toate creierele omeneşti sunt în întregime ocupate cu gânduri care vizează case, bani, confort. Bunurile materiale au luat locul gândurilor luminoase şi sentimentelor pure care dau forţă omului.

Dacă omul virtuos se lasă perturbat, îşi va pierde sănătatea. Dacă omul corupt e nepăsător şi-şi păstrează pacea interioară, va fi întotdeauna sănătos.

Dumnezeu i-a dat omului intelectul să gândească, nu ca să se chinuie.

S-a observat că gândurile şi sentimentele bune au consecinţe salutare asupra sistemului digestiv; în schimb, gândurile rele şi sentimentele triste au consecinţe nefaste.

Lăcomia şi dorinţa nemăsurată de plăceri dereglează sistemul digestiv şi, când stomacul nu funcţionează bine, sistemul nervos cerebro-spinal se dereglează şi el. Dacă întâlniţi un om supt la faţă, palid, nedispus să muncească, să ştiţi să sistemul lui digestiv nu e sănătos. Nu e apt de muncă, are privirea încruntată, şi-a pierdut încrederea în viaţă.

Durerile de cap sunt provocate de încălcarea legilor gândirii corecte. Corectaţi-vă gândurile şi durerile de cap vor dispărea.

Irascibilitatea şi nervozitatea provin dintr-un exces de energie intelectuală care se acumulează în nas şi deranjează sistemul nervos. Aşadar, nu vă supraîncărcaţi inutil gândirea cu griji şi meschinării.

Vă întrebaţi ce generează necazurile în viaţă? Una dintre cauzele esenţiale este masacrarea fără noimă a mamiferelor şi apoi masacrarea oarbă a oamenilor. Când ajung în lumea astrală, sufletele victimelor creează condiţii pentru apariţia unor boli nervoase şi a unor tulburări între oameni. Derbedeii asasinaţi se deplasează liber printre oamenii slabi şi le inspiră sentimente de răzbunare.

Bolile, gândurile sau sentimentele nefaste care vă apar pot fi provocate de suferinţa unor mamifere. Ca să vă eliberaţi, trebuie să vă îmbunătăţiţi şi să vă armonizaţi relaţiile cu animalele. Foarte des, ura unui câine poate să aibă o influenţă la fel de mare ca ura unui om. Să nu credeţi că sentimentele animalelor

sunt foarte slabe, nu, sunt foarte periculoase pentru lume.

La omul bun, sunt în stare bună picioarele, la omul corect, mâinile, la omul raţional, urechile, iar la cel care iubeşte adevărul, ochii. La omul care îl iubeşte pe Dumnezeu, intelectul va fi bine dezvoltat. Când omul neglijează sau pierde una dintre aceste virtuţi, organul care corespunde acestei virtuţi devine simultan deficient. Dacă a căzut în păcat şi e imoral, omul începe să se atrofieze treptat.

Astăzi, toată lumea suferă de tot felul de boli şi, cum nu li se cunoaşte cauza, nu se reuşeşte vindecarea lor. Cauzele bolilor sunt psihice. De exemplu, cauza apariţiei unei tumori se ascunde în alterarea exprimării iubirii. Alt exemplu: apariţia avidităţii este un semn că un grup de celule se diferenţiază şi vor să trăiască independent, fără să se supună ordinii stabilite în organism. Separându-se de celelalte, aceste celule îşi creează propriul sălaş, formează un nou stat cu un guvern independent. Şi lucrează zi, luni, ani până la sosirea medicului care, cu „artileria” lui, începe să-i atace şi să-i bombardeze pe aceşti cetăţeni nesupuşi. Dar, deseori, medicina nu reuşeşte să-i elimine şi atunci agravarea îl trimite pe bolnav pe lumea cealaltă.

Există şi altă modalitate de vindecare: grefa. Aşa cum altoim pomii fructiferi, putem să facem la fel cu organismul omului, obligând astfel sucurile să urce spre partea de sus a corpului. Când energiile sunt blocate într-un loc, acolo apare o excrescenţă pe care medicii o numesc tumoare. Cel care cunoaşte legile grefei ar putea să dirijeze energiile şi să le facă să circule în organism prin această excrescenţă care, în acest fel, va dispărea. Dacă noile celule reuşesc să

absoarbă secreţiile care formează tumoarea, aceasta nu va mai avea condiţii de dezvoltare şi va dispărea complet.

Când lumea va deveni slujitoare a iubirii, nu vor mai fi bolnavi. Dacă aveţi reumatism, iubirea voastră e slabă. Fiecare boală e cauzată de o insuficienţă interioară sau de o insuficienţă de lumină, de bunătate sau de forţă.

Iubirea omenească trebuie să fie purificată permanent, altfel va introduce impurităţi în organism. Ea se află la baza impurităţii sângelui. A purifica iubirea omului înseamnă s-o înlocuieşti cu iubirea divină.

Când iubirea scade, scade şi fosforul din creier. Toate elementele din domeniul fizic, mental şi spiritual sunt supuse iubirii.

Când speranţa scade, apar bolile. Când credinţa scade, apar alte boli, dar, când lipseşte iubirea, bolile sunt şi mai rele. Dacă întăriţi speranţa, credinţa, iubirea, bolile vă vor părăsi.

Oamenii se îmbolnăvesc şi pentru că încalcă legile adevărului. Cel care vrea să-şi restabilească viaţa, sănătatea trebuie să-şi restabilească iubirea pentru adevăr.

Orgoliul este cauza a numeroase boli, care pot fi vindecate prin contrariul lui: modestia.

Fiecare defect fizic are origine spirituală. Sentimentele de ură atrag consecinţe supărătoare asupra pieptului şi a plămânilor. Gelozia afectează inima. Dacă ne încearcă invidia, gelozia, îndoiala, bănuielile, va suferi ficatul. Lăcomia afectează stomacul. Furia cauzează constipaţie şi, dacă promitem fără să ne respectăm cuvântul, apar durerile de cap.

Când găsiţi cauza adevărată a bolii, puteţi să restabiliţi echilibrul şi armonia în organism.

Dacă vă doare capul, încercaţi să vă restabiliţi relaţiile cu lumea divină. Dacă suferiţi de piept sau de plămâni, corectaţi-vă relaţiile cu lumea spirituală. Dacă vă doare abdomenul, corectaţi-vă relaţiile cu lumea fizică. Bolile nu apar la întâmplare, ci au cauze profunde. Ştiinţa contemporană şi medicina nu le caută încă; ele observă faptele şi fenomenele din natură şi din viaţă numai din punct de vedere material.

De unde vin durerile bruşte din diferitele părţi ale corpului? Ele sunt cauzate de contracţia vaselor capilare. Se ştie că acestea servesc la circulaţia sangvină, transportă sângele în toate părţile corpului. Când vasele capilare ale pieptului sunt contractate, electricitatea din organism care aduce lumina nu poate să circule în mod normal în corp şi e blocată în unele locuri. Surplusul de energie care se acumulează atunci acţionează ca presiunea aburului într-un cazan şi provoacă puncte dureroase. Deseori, electricitatea din atmosferă se asociază cu electricitatea corpului omenesc şi această întâlnire produce o mică explozie pe care omul o simte ca durere. Ce să facem ca să ne eliberăm de ea? Să introducem mai multă căldură în organism. Asta înseamnă să ne schimbăm natura sentimentelor şi să trimitem mai mult sânge în partea dureroasă a corpului. Prin căldură, durerile vor dispărea. Mai trebuie să bem apă caldă şi, în acelaşi timp, să ne tratăm cu gânduri şi sentimente intense şi pozitive.

Omul trebuie să trăiască normal, să respecte legile naturii ca să nu provoace o contracţie prea mare a capilarelor care atrage inflamaţii şi, mai departe, umflături, dureri, sincope etc. Fiecare gând, fiecare

sentiment negativ îngustează capilarele şi întrerupe curenţii electrici şi magnetici ai organismului, schimbă ritmul, provoacă dizarmonie şi gata boala!

Natura se foloseşte de simboluri şi amprente. Nu există greşeli sau binefaceri făcute de om pe care natura să nu le imprime pe corpul lui. Ea îl însemnează cu toate crimele şi toate virtuţile dobândite.

Cauza fiecărei boli este de origine spirituală. Relaţiile incorecte dintre apropiaţi, părinţi, copii, tată, mamă, fraţi, surori, soţ, soţie provoacă boli diferite. Dacă aceste relaţii sunt corectate, boala dispare. Acasă, dacă există un dezacord între părinţi, copiii vor suporta inevitabil consecinţele în planul sănătăţii. Copiii sunt sănătoşi şi bine educaţi când tatăl şi mama trăiesc în armonie.

Dacă fiul intră în conflict cu tatăl şi gândirea tatălui e mai puternică, fiul va pleca pe cealaltă lume înaintea tatălui. Dacă nu vă iubiţi mama, aceasta va pleca înainte de vreme. Dacă ea nu vă iubeşte, nu veţi trăi mult timp. Iubiţi-vă mama şi tatăl, fraţii şi surorile ca să vă menţineţi sănătatea, căci, dacă îi provocaţi prin ură, gândurile lor referitoare la voi vă vor distruge. Dacă sunteţi ţinta dispreţului, înconjuraţi-vă permanent de rugăciuni şi formule. În astfel de cazuri, e mai bine să folosiţi legea iubirii. Este recomandat să vă iubiţi aproapele ca să fiţi sănătos, într-o familie, când toţi membrii familiei se iubesc, boala nu apare în casă şi, chiar dacă se întâmplă, dispare repede.

Ruptura cu regnul animal cauzează imediat deranjarea sistemului digestiv. Nu încercaţi să vă eliberaţi de latura voastră animalică, fiţi conştienţi de relaţiile pe care le întreţineţi cu animalele. Există trei lumi-, a animalelor, a oamenilor şi a îngerilor; toate sunt interdependente şi legate între ele. De aceea,

stomacul trebuie să fie în armonie cu plămânii şi plămânii, cu creierul. Sensul acestor lucruri nu este să ne eliberăm de latura animalică, ci s-o regularizăm, s-o educăm şi să supunem dorinţele şi sentimentele inferioare celor care sunt superioare.

Cauza tuturor micilor ulcere stomacale se ascunde în minciună. Minciuna schimbă compoziţia chimică a sângelui şi a ţesuturilor organice. Cum se explică această modificare? Prin teamă. Celui care minte începe să-i fie teamă, şi aceasta produce îngustarea vaselor sangvine şi a ţesuturilor.

Fiecare exces în plan fizic, în plan spiritual sau în plan intelectual determină o saturaţie ce duce la stări maladive. Se spune că omul trebuie să muncească bine, dar fără exagerare. O supraîncărcare nu e permisă nici în muncă. Omul trebuie să muncească atâta timp cât asta e pentru el o plăcere. Adevărata muncă este aceea care organizează forţele organismului.

Există o stare de care nu sunteţi conştienţi, aceea în care încercaţi doar să luaţi, să posedaţi şi să nu daţi nimic în schimb. În această situaţie, boala apare ca o deposedare de ceea ce v-aţi însuşit în plus.

Trebuie să dăruiţi ca să vă curăţaţi.

Trebuie să dăruiţi ca să întineriţi.

Trebuie să dăruiţi ca să evoluaţi; trebuie să dăruiţi ca să fiţi sănătoşi.

Cel care iubeşte dăruieşte. Dumnezeu dăruieşte tot timpul.

Prin lege divină se subînţelege şi o predispoziţie permanentă la a dărui.

Care este cauza nebuniei? Când oamenii sunt foarte aproape unii de alţii, dublurile lor se

întrepătrund şi şocul provocat de această ciocnire îl poate deteriora pe unul dintre ei.

Cei care duc o viaţă destrăbălată îşi pierd minţile. Trebuie să ştim că nebunia poate să apară când sistemul nervos este foarte deteriorat sau când omul duce o viaţă vicioasă. La omul care duce o viaţă pură şi sănătoasă, nebunia este absolut exclusă.

Cauza nebuniei oamenilor de astăzi se ascunde deseori în existenţele lor trecute. În viaţa actuală, un singur pretext poate să determine apariţia nebuniei ca rezultat al încălcărilor din alte reincarnări.

Omul contemporan suferă de lăcomie din toate punctele de vedere: alimente, bunuri, plăceri. E bolnav deoarece îşi însuşeşte mai mult decât îi este necesar.

Gâtul nu trebuie să fie gros, deoarece acest loc adăposteşte glande înzestrate cu funcţii extraordinare. Ca să li se permită buna funcţionare, acolo nu trebuie să se acumuleze grăsime, aceasta provocând boli pectorale, boli ale amigdalelor şi alte stări maladive legate de disfuncţia acestor glande.

Cancerul şi tumorile de care suferă oamenii sunt cauzate de sentimentele ostile şi contradictorii, de dizarmonia dintre sistemul nervos principal şi sistemul nervos simpatic, de o viaţă pervertită, de aviditate. Bolile se localizează acolo unde găsesc lăcomia şi aviditatea. Sunt indispensabile o unitate interioară profundă, precum şi armonia, băile în apă expusă la soare şi băi de lumină în culoare violetă. În plus, mâncaţi zilnic ceapă. De asemenea, trebuie să grefăm celule noi exact ca altoirea unui copac. Bărbaţii, femeile şi copiii, toţi sunt nervoşi. De ce? Din cauza greşelilor lor. „Mama m-a adus pe lume neurastenic”, zice un ins. „Nu, prin viaţa ta dezordonată, ţi-ai creat singur neurastenia”.

Când devine omul nervos? Când povara pe care o poartă e mai grea decât puterile lui.

Ce cauzează neurastenia? Ieşirea dublului eteric. Deseori, dublul se deplasează cu 1-2 cm spre exterior, alteori cu mai mult. Când depăşeşte normalul, omul devine extrem de nerăbdător. Ca să nu se înfurie, trebuie să îmbrace o armură care este blândeţea. De aceea, cu cât o fiinţă e mai sensibilă, cu atât mai mult trebuie să se obişnuiască a vorbi cu blândeţe.

Neurastenia e cauzată de fisurile din sistemul nervos pe unde se scurg energii. La omul de astăzi, teama provoacă aceste fisuri, ca şi furii prea frecvente. Ca să ne eliberăm de neurastenie, trebuie să oprim această scurgere de energie nervoasă. Atunci, nu vă mai înfuriaţi şi depăşiţi-vă temerile! Dar cum? Faceţi apel la voinţă, puneţi-o în acţiune şi fiţi blânzi şi curajoşi!

Dereglările ficatului provoacă diferite boli, una dintre cele mai frecvente fiind neurastenia. Ea se răsfrânge asupra capacităţilor intelectuale, a sentimentelor şi a manifestărilor spirituale. Activitatea lumii inferioare în gândurile şi sentimentele omului influenţează ficatul şi distruge ca termitele care devorează tot. Întreţineţi-vă ficatul în stare bună ca să vă amelioraţi gândurile şi sentimentele.

Mulţi devin neurastenici din cauza căldurii produse de emoţiile situate în partea din spate a creierului. Această căldură se răsfrânge în mod nociv asupra sistemului digestiv şi a plămânilor. Vindecarea constă în transformarea acestei energii în magnetism, care va spori forţa vitală a organismului. Există medici magnetizatori capabili să-i elibereze pe om de căldura nocivă din organism. Apa absorbită în doză homeopatică joacă un rol important în tratament.

Adusă la creier, ea elimină combustia şi bolnavul se vindecă. Pentru rezultate în activitatea lui, medicul trebuie să aibă nu numai o diplomă de la facultatea de medicină, ci şi o a doua diplomă din partea naturii vii, care să asigure un acord perfect între forţele organismului şi cele ale naturii.

Una dintre cauzele neurasteniei este legătura slabă dintre organism şi energiile solare. Dacă întăriţi această legătură, neurastenia va dispărea. Cel care este legat la soare duce o viaţă bună şi e bogat în virtuţi morale.

Omul devine neurastenic când nu reuşeşte să-şi satisfacă sentimentele şi dorinţele. Cu cât îi sunt mai mari şi mai numeroase dorinţele, cu atât mai mari îi sunt suferinţele. Când dorinţele nu sunt stăpânite, survine furia. Aceasta este o energie prost utilizată. Puneţi bariere în calea realizării aspiraţiilor unei persoane şi veţi constata că va deveni curând neurastenică. Îndepărtaţi-i aceste bariere din drum şi neurastenia îi va dispărea.

Un exces de zahăr se depune în sângele oamenilor foarte nervoşi. Oamenii veseli, bine dispuşi nu-l au. Un număr mare de dorinţe cresc şi ele zahărul din sânge.

Omul e liber cât timp nu acceptă în el însuşi o dorinţă care îl înrobeşte. Din momentul în care acceptă şi începe s-o alimenteze, îşi pierde libertatea. Fiecare dorinţă pe care o aveţi este manifestarea unei entităţi situate la niveluri fie inferioare, fie superioare şi care vă influenţează. Legându-vă de această dorinţă, vă legaţi de această entitate şi, ca rezultat, ajungeţi dependenţi de ea. Fiecare dorinţă reprezintă o legătură cu alte entităţi care trăiesc în altă parte, acea legătură nu este doar exterioară, îşi ascunde profund rădăcinile în natura omenească.

Astăzi, mulţi se plâng de proastă dispoziţie spirituală, de epuizare, de nervozitate. Care este cauza? Dorinţele lor multiple şi excesive. Toţi au multe dorinţe şi foarte puţine mijloace de bază ca să le realizeze. Ca un copac să fie mare, el are nevoie de pământ ca să-şi dezvolte rădăcinile.

Dacă omul nu ştie bine să transforme energiile propriilor sentimente inferioare, se poate îmbolnăvi şi aceasta se va răsfrânge asupra sentimentelor şi a vieţii sale spirituale. De aceea, deopotrivă cu anatomia şi fiziologia corpului fizic, trebuie să studiem anatomia şi fiziologia corpului astral. Bolile omului de astăzi sunt cauzate de neînţelegerea legii transformării energiilor.

Când mergeţi, când vorbiţi, gesticulaţi prea mult cu mâinile şi trebuie să vă stăpâniţi aceste gesturi. De ce vă încruntaţi sprâncenele, vă contractaţi gura, vă mijiţi ochii? Făcând toate aceste mişcări artificiale, vă deformaţi trăsăturile, dar vă provocaţi şi prejudicii. Deformându-vă expresia când sunteţi îngrijoraţi, accentuaţi problemele şi provocaţi necazul. Toate bolile mentale provin din insuficienţa luminii. Toate bolile de inimă provin din insuficienţa căldurii. Toate bolile de suflet provin din insuficienţa adevărului.

Părul creşte sub influenţa căldurii. Când căldura începe să scadă, părul începe să cadă. Calviţia e cauzată de lipsa de căldură, ea însăşi legată de magnetism. Părul cade din cauza pierderii magnetismului, din cauza numeroaselor griji, a stărilor maladive sau în caz de boli grave.

Ingratitudinea îl slăbeşte pe om şi-l face să îmbătrânească înainte de vreme. În schimb, recunoştinţa însufleţeşte şi întinereşte. De ce se îmbolnăvesc oamenii? Pentru că sunt ingraţi. Ce trebuie să facem ca să ne vindecăm? Să aplicăm

recunoştinţa în viaţa noastră. Fiţi recunoscători pentru cel mai mic bun oferit. Comentând o greşeală, este posibil să provocăm moartea a 50.000-60.000 de celule şi uneori până la 100.000. O teamă foarte puternică sau deznădejdea duce la moartea a mii de celule în organismul omului.

Îndoiala este un parazit periculos care se înmulţeşte rapid. În 24 de ore, este capabilă să vă otrăvească sângele, după care trebuie să facem mari eforturi pentru a-l purifica.

Tratamentul bolilor trebuie să înceapă cu 20 de ani înainte ca ele să apară. Medicii din viitor vor fi capabili să trateze oamenii înainte de apariţia bolilor.

Ce este cancerul? Ce-l provoacă? Cauzele cancerului sunt ascunse în contradicţiile sentimentelor. Dacă omul începe să ducă o viaţă dezordonată, va fi victima cancerului. Când respinge ideile sublime care i-au inspirat viaţa, deschide calea bolilor de piept, devine pesimist şi provoacă apariţia tuberculozei.

Cu cât sentimentele omului sunt mai necontrolabile, cu atât memoria sa e mai slabă. Memoria slăbeşte şi din cauza marilor tristeţi şi suferinţe, a fricii nemăsurate, a marilor dureri morale.

Cel care suferă de palpitaţii este un om orgolios, la fel cel care suferă de burtă. Cel care suferă de cap este vanitos. Palpitaţiile inimii au cauze psihice, ele se află la baza formării a numeroase toxine, a unor elemente străine, a unor substanţe pe jumătate organice, care au invadat organismul şi trebuie să fie eliminate. Palpitaţiile inimii sunt cauzate de un număr mare de gânduri, de dorinţe, de sentimente contradictorii care nu sunt utile pentru inimă. Ca să ne eliberăm de ele, există diferite metode, iar o metodă dintre cele noi este vindecarea eu ajutorul muzicii.

Dacă aveţi palpitaţii, înseamnă că sentimentele vă sunt divizate, că are loc o bătălie între două sentimente. Puneţi capăt războiului şi inima îşi va relua ritmul normal.

Aşa cum excesul de alimente este un pericol, există un pericol şi în a resimţi o bucurie imensă, excesivă. Sistemul nervos este creat în aşa fel încât nu este în stare să suporte vibraţiile unei bucurii imense şi sublime aşa cum o trăiesc fiinţele evoluate. Dacă omul se găseşte în vibraţia unei astfel de bucurii, sistemul nervos, ca şi creierul se vor deregla, deoarece nu sunt adaptate să reziste la ele, indiferent că sunt de nivel superior sau inferior.

Prin eforturile voinţei, vă întăriţi corpul şi toate organele vor începe să lucreze mai bine. Slăbirea voinţei este un factor de apariţie a bolii. Pe de altă parte, bolile sunt indispensabile pentru călirea voinţei.

Dacă un organ se dezvoltă în detrimentul altuia, dacă o celulă întinereşte în detrimentul alteia, apar până la urmă diferite boli, cum ar fi cancerul. Dacă unele talente sau sentimente se dezvoltă în detrimentul altora, organismul se îmbolnăveşte. Vi se răcesc deseori picioarele. Introduceţi atunci iubirea în voi şi căldura va pătrunde până în vârful degetelor. Când degetele vi se răcesc, înseamnă că iubirea voastră a dat faliment.

Sentimentele nedrepte influenţează circulaţia sângelui. Dacă starea sentimentelor se ameliorează, circulaţia se ameliorează şi ea, vârful picioarelor şi al mâinilor se încălzeşte.

Astăzi, oamenilor le este foarte teamă de epidemii, nu şi de păcate şi de vicii care, în realitate, stau la originea lor.

Prima cauză a anomaliilor în viaţă sunt alimentele falsificate pe care le băgaţi în stomac. Dumnezeu a creat omul pentru a se hrăni cu fructe şi voi mâncaţi carne! Hrana pe bază de carne a introdus asemenea toxine în organism, încât s-au acumulat o mulţime de impurităţi.

Dacă aţi fi avut simţul mirosului în stare bună, aţi fi stat la distanţă de cei care consumă carne, căci degajă un miros foarte urât. Prima condiţie pentru ameliorarea sănătăţii unui bolnav este ameliorarea alimentaţiei. Fructele şi carnea conţin elemente diferite care, în viitorul îndepărtat, vor produce rezultate diferite.

Omul din zilele noastre care consumă carne suferă. Numai o parte microscopică din carne este asimilată, restul este un deşeu ce trebuie eliminat. Deşi toate bolile din ziua de astăzi sunt cauzate de aceste deşeuri, toată lumea preia ideea că e nevoie de mai multă hrană. Nu, indispensabilă este hrana mai puţină, dar având o calitate care să dea mai puţine deşeuri.

Hrana prost digerată împiedică purificarea sângelui, în acel moment, în jurul articulaţiilor se acumulează materiale semiorganice sub formă de reziduuri. Această disfuncţie a organismului cauzează proastă dispoziţie şi pesimism. Acţionaţi prin forţa voinţei ca să vă amelioraţi sistemul digestiv şi să evitaţi astfel pesimismul şi proasta dispoziţie.

În zilele noastre există atât de mulţi bolnavi de nervi, atâta suferinţă şi din cauza alimentaţiei. Roadele pământului sunt impregnate cu sângele a milioane de victime, oameni sau animale. Pământul îmbibat de sânge omenesc trebuie să fie purificat şi asta se va realiza când va trece prin focul divin, prin focul iubirii.

Neurastenia provine şi dintr-un consum excesiv de carne. În prezent, singura alimentaţie sănătoasă pentru om este cea vegetală, care îi ameliorează natura grosolană. În viitor, omenirea va ajunge la un grad atât de înalt de evoluţie, încât va putea să extragă elementele nutritive indispensabile direct din natura vie, iar acea hrană va fi pură, perfectă şi complet sănătoasă. În acea fază a evoluţiei, pe pământ nu vor mai exista animale.

Când foloseşte alimente nepotrivite, falsificate, în om se formează un reziduu care atrage bacili de la diferite boli, cum ar fi holera, tifosul, ciuma etc. Cei care au sângele pur sunt feriţi de aceste boli, căci nimic nu afectează omul pur: poate să viziteze leproşi şi tuberculoşi, fără să se îmbolnăvească mulţumită purităţii şi credinţei sale.

Când alimentele nu sunt bine digerate, nu pot să ajungă în sânge şi nu pot să hrănească celulele. Ele formează reziduuri în jurul articulaţiilor, al vertebrelor şi chiar al vaselor capilare. În limbaj medical sunt numite boli reumatismale, iar în limbaj ezoteric „spini spirituali”. Cu cât mestecăm mai mult hrana, cu atât mai uşor este absorbită o parte dintre substanţele nutritive, acestea pătrunzând astfel direct în sistemul nervos. Sucurile neabsorbite de gură coboară în stomac, unde se produce digestia completă.

De unde provine durerea de cap? Din consumul prea mare de alimente, indigeste pe deasupra, care supraîncarcă stomacul. În astfel de cazuri, curăţarea stomacului nu se poate face aşa cum trebuie, şi atunci apare durerea de cap şi o răsuflare urât mirositoare.

Cauza durerii de cap se află în intestinul subţire şi în colon. Dacă aceste organe nu sunt în stare bună, capul are probleme. Pentru rezolvarea lor, trebuie să

faceţi întâi o baie caldă la picioare, apoi să vă spălaţi sau vă goliţi intestinele. Când intestinele şi stomacul s-au eliberat, durerea de cap dispare.

Ameţelile provin deseori tot de la stomac.

Uneori, vă simţiţi stomacul greu şi nu ştiţi de ce. Dacă aţi cunoaşte sistemul nervos simpatic, aţi înţelege că acest deranjament al stomacului provine din sentimente, că are legătură cu sistemul simpatic.

Aţi consumat alimente ale căror vibraţii nu sunt în acord cu sistemul nervos simpatic şi, drept consecinţă, aveţi o stare neplăcută. Dacă, într-un fel sau altul, începeţi să vă simţiţi prost dispus mintal, înseamnă că indispoziţia a trecut la cap, în regiunea tâmplelor, unde se simte o tensiune. De aceea, fiţi foarte atenţi când vă alegeţi alimentele, observaţi-vă ca să vedeţi care vi se potrivesc.

Dacă mâncaţi prea mult, provocaţi un blocaj al sistemului nervos şi de aici decurge o circulaţie sangvină proastă: energia creierului nu se scurge cum trebuie. Aşa începe procesul de întărire a arterelor care îşi pierd elasticitatea. Spiritul omului este obligat să-şi părăsească atunci corpul.

Mulţi mănâncă prea mult. După a douăzecea înghiţitură, ar trebui să ne oprim!

Bolile sunt produse deseori de materia inertă acumulată în corp. În spatele acestei materii se ascunde o entitate cu o inteligenţă bună sau rea. Veţi spune că nu vedeţi această entitate inteligentă. Dacă o vedeţi sau nu, lucrurile nu se schimbă. De exemplu, vedeţi un om înjunghiat căzut la pământ. Cuţitul este o materie inertă, dar în spatele cuţitului există mâna unei fiinţe conştiente care l-a împlântat. La fel în cazul microbilor care provoacă diferite boli. În spatele lor sunt ascunse fiinţe cu un anumit nivel de inteligenţă

care acţionează asupra omului astfel încât să creeze condiţii pentru dezvoltarea bacteriilor. Unele boli distrug organismul, altele îl purifică.

Criteriul pentru recunoaşterea alimentelor bune şi sănătoase este acela de a observa cum acţionează ele asupra gândurilor, sentimentelor şi actelor voastre. Dacă provoacă o diminuare a vieţii voastre intelectuale, aceste alimente nu sunt igienice. De exemplu, oamenilor le place să mănânce carne de porc, o consumă cu poftă, dar această carne introduce gânduri şi stări de care se eliberează apoi cu mare greutate. Alimentele îi influenţează în principal pe oamenii slabi din fire, cu energii neorganizate. Asupra celorlalţi, mai evoluaţi, nu au o influenţă aşa de mare, pentru că ştiu cum să le utilizeze.

Pentru a vă restabili memoria, trebuie să vă eliberaţi de acidul lactic acumulat în creier. Cum? Prin purificarea creierului şi a sângelui. Putem reuşi acest lucru prin schimbarea nutriţiei, prin gânduri şi sentimente pure şi prin fapte bune.

Cauza bolilor se ascunde şi în astuparea porilor. Boala va apărea exact în locurile unde porii sunt astupaţi, căci organismul nu suportă nicio impuritate, nicio substanţă străină. Când se acumulează impurităţi undeva, organismul se îmbolnăveşte. Fiecare boală cere eliberarea de substanţele străine. De exemplu, dacă blocajele survin în canalele coloanei vertebrale, omul îşi pierde vitalitatea. Coloana vertebrală are proprietatea de a absorbi Prana din aer, care este energie vitală, şi s-o transmită întregului organism.

Când circulaţia sângelui se face prost, carbonul se acumulează în sânge sub formă de gaz carbonic (CO_2) şi îl face impur, energia electrică şi cea magnetică a organismului nu circulă cum trebuie şi sistemul nervos

înmagazinează un surplus de azot. În consecinţă, organismul este saturat şi sistemul respirator se află în dificultate.

Îngălbenirea ochilor înseamnă proasta funcţionare a ficatului. Ficatul este legat de digestie şi digestia este legată de circulaţia sângelui. De aceasta depinde puritatea sângelui. Sângele impur întunecă inteligenţa şi deviază gândirea.

Răcirea extremităţilor membrelor e cauzată de impuritatea sângelui, care produce electricitate în organism. Sângele pur produce magnetism. Electricitatea produce frig, iar magnetismul, căldură. Cu cât sângele e mai impur, cu atât omul este mai rău.

Ne purificăm sângele prin exerciţii de respiraţie. Trebuie să găsim exerciţii şi pentru purificarea gândurilor. Bolile sunt cauzate de sângele impur, de alimentaţia impură, care provoacă proastă dispoziţie, pesimism, lene. Omul cu sânge pur e plin de energie, are corpul foarte agil şi spiritul la fel.

Cel care respiră pe gură nu poate să fie om sănătos.

Dacă aţi studia procesul din organismul omenesc, aţi observa că din centrul fiecărei celule ies energii care se îndreaptă spre periferie, în spaţiu. Alte energii vin din exterior şi se îndreaptă spre centrul celulelor. La intersecţia acestor două curente de energie se produce procesul vieţii. Dacă unul dintre aceste curente de energie, exterior sau interior, se blochează, apar diferite stări maladive. Fiecare blocaj întrerupe bunul mers al circulaţiei sângelui care, la rândul lui, provoacă o boală.

De unde vine durerea de cap? Din acumularea de energii cosmice în creier.

Acumularea unui surplus de energie solară în unele părţi ale corpului creează în celelalte organe multiple stări maladive. În general, organele lipsite de energie suferă. Ca să le ajutăm, trebuie să le trimitem energie întâi prin gânduri.

Ar trebui să studiaţi legile transformării energiei şi modul în care s-o transmiteţi unui organ. Fiecare boală decurge dintr-o distribuire inegală a energiilor în organism, care se răsfrânge asupra circulaţiei sângelui.

Forma corpului omenesc din prezent nu reprezintă nimic altceva decât Prana în mişcare. Bolile apar când Prana în circulaţie nu este bine repartizată în corp. Dacă nu este bine repartizată în sentimente, apare nemulţumirea. Când este prost repartizată în gânduri, generează stupiditate, nonsens.

Când pielea, conductoare a energiei vitale a naturii, începe să-şi piardă din fineţe, circulaţia energiilor este perturbată şi omul se poate îmbolnăvi. Dar culoarea, asprimea şi aspectul ridat sau neted al pielii nu ne permit să-i judecăm calitatea. Există alte criterii.

Dacă am putea vedea nervii şi arterele unui neurastenic, am observa în mai multe locuri fisuri prin care iese energie. Un astfel de om este slab. De ce? În primul rând, din cauza pasiunilor necontrolate.

Cauza nebuniei este faptul că cele două părţi ale creierului sunt încărcate cu aceeaşi electricitate, negativă sau pozitivă. Starea normală necesită ca printr-o emisferă să circule energie pozitivă şi prin cealaltă, energie negativă. Dacă cineva devine foarte agresiv, adică foarte electric, trebuie să introducă în emisfera stângă blândeţea, magnetismul. Aşezaţi-vă mâinile pe capul unui om sănătos şi veţi simţi doi

curenţi, unul cald. celălalt rece; dar pe capul unui om dezechilibrat veţi simţi doar un curent cald. Ca să ajutăm un astfel de bolnav, trebuie să-i cerem unui prieten sănătos să-şi aşeze mâinile deasupra capului său ca să-i regularizeze energiile creierului.

Încercaţi să transformaţi surplusul de energie acumulată în voi, îndeosebi cel din partea din spate a creierului, căci el este cauza unei mari părţi din stările voastre negative şi maladive. Acumulată în spatele urechilor şi în jurul tâmplelor, energia îl face pe om foarte nervos, iritat, excitat, gata să se încaiere, să-i înjure pe ceilalţi pentru te miri ce.

Cei care au o bună stăpânire de sine sunt în măsură să asimileze surplusul de energie acumulată în corp, spre deosebire de neurastenici, care nu-l pot utiliza şi îl lasă să se piardă.

Care este cauza bolilor? Este slăbirea energiei vitale care se degradează în energie potenţială sau pasivă. Pentru vindecare, omul trebuie să transforme energia potenţială în energie cinetică. Este posibil cu diferite remedii care stimulează energia pasivă.

Tusea înseamnă o răcire, ceea ce constituie o pierdere a forţei vitale iniţiale, de unde diminuarea vibraţiilor în care sănătatea se poate întreţine.

Tusea apare întotdeauna când organismul este demagnetizat. Demagnetizarea poate fi parţială sau generală. Dacă cineva se îmbolnăveşte, gâtul, plămânii sau întreg corpul sunt demagnetizate. În acest ultim caz, omul simte o foarte mare oboseală şi trebuie să-şi restabilească magnetismul în tot organismul.

Dacă aţi răcit, dacă aveţi guturai, căutaţi cauza şi veţi constata că problema provine de la predominanţa energiilor negative. Tot ce trebuie să faceţi este să le

transformaţi în energii pozitive. Fiecare boală este cauzată de un surplus de energii negative. Dacă nu sunteţi în stare să le transformaţi în energii pozitive, găsiţi ieşiri ca să le eliminaţi în exterior. Energia negativă e un vizitator neinvitat de care trebuie să ştiţi să vă eliberaţi.

Când energia din organism se îndreaptă spre centrul pământului, omul se îmbolnăveşte. Ca să se vindece, trebuie să-şi reorienteze energiile spre centrul soarelui.

Dacă dublul eteric al omului iese şi intră aşa cum trebuie, atunci stomacul funcţionează bine, creierul este în stare bună şi el e sănătos.

Cele mai multe indispoziţii sunt provocate de o anomalie a creierului. De aceea, prima voastră preocupare este să vă regularizaţi energiile cerebrale ca să le faceţi să circule bine. Aşezaţi-vă des mâinile deasupra capului sau treceţi-le prin păr, ca şi cum v-aţi pieptăna.

Multe boli sunt cauzate de tensiunea provocată de electricitate sau de magnetismul natural în organe. Când cineva se plânge de dureri de cap, de inimă sau de plămâni, înseamnă că tensiunea electricităţii atmosferice se răsfrânge asupra acelor organe. Uneori, surplusul de magnetism generează unele stări maladive. Dacă studiem organismul omului, înţelegem că cele mai multe indispoziţii corporale provin de la influenţele atmosferice.

Schimbările care se produc pe pământ au loc şi în corpul omului. În mare parte, corpul este compus din apă şi multe fiinţe suferă de lipsa de apă. În cazul în care cantitatea de apă scade, scade şi viaţa.

Lipsa de apă răceşte organele, surplusul le încălzeşte prea mult. În consecinţă, echilibrul termic depinde de cantitatea de apă din organism.

Apa insuficientă îl face pe om nervos, înclinat spre iritare şi agresivitate. Cum trebuie acţionat? Cu apă caldă. Luaţi apă caldă şi începeţi să beţi lingură după lingură. Dacă nu aveţi la dispoziţie apă caldă, încercaţi cu apă rece. Observaţi că după câteva linguri revine calmul.

S-a constatat că unele boli precum hidropizia, pleurezia şi altele sunt cauzate de surplusul de apă din organism.

Creşterea temperaturii corpului oferă posibilitatea de a elimina acest surplus de apă. Poate să existe şi un surplus de fier. Atunci, este indispensabil ca bolnavul să fie adus în condiţii psihice în care fierul să se topească şi să fie eliminat.

Toate bolile sunt cauzate de dizarmonia dintre sistemul nervos simpatic şi sistemul nervos cerebro-spinal.

Voi ziceţi că sistemul nervos este dereglat. Eu aş zice că e mai curând blocat, nu dereglat. Voi ziceţi: „Mă doare stomacul”. De ce? Nervii măduvei spinării, care vehiculează energia spre stomac şi abdomen, sunt blocaţi. Expuneţi-vă coloana vertebrală la soare ca să-i deblocaţi. Dacă rămân tot aşa, durerile vor persista inevitabil. Bolile apar când energiile nu au cale liberă. Blocajele survin nu numai în corpul fizic, ci şi în corpurile subtile.

Forţa conţinută în azot este legată de sistemul nervos şi de creier, de aceea, dacă azotul scade, omul începe să fie neliniştit. Un om ajunge nebun sau e lovit de apoplexie din lipsă de azot! Se produce o scădere a forţelor de azot în substanţa cerebrală care provoacă

pierderea echilibrului din organism. Circulaţia sângelui se face prost, sângele care ajunge în surplus la cap nu se evacuează, blochează centrii cerebrali şi omul este lovit de apoplexie, organele sunt cuprinse de paralizie.

Bolile care îi afectează pe oameni provin din greşeli trecute şi prezente. Nimic nu rămâne nepedepsit. Microbii care se răspândesc astăzi nu sunt nimic altceva decât otrăvurile fricii şi ale urii pe care le-au avut boii, oile, găinile când au fost tăiate de om. E oare posibil? Da, e posibil! Aşa cum un cuvânt jignitor otrăveşte şi distruge organismul omenesc, frica şi ura animalelor ucise de om produc şi ele un efect asemănător asupra lui.

Trebuie să ştim că organismul este predispus să atragă un microb care îi corespunde. Acesta din urmă devine atunci asociatul său şi începe să-i consume energiile. Fără să-şi dea seama, omul se îmbolnăveşte şi devine victima lui. Este imposibil ca un microb să se cuibărească în corpul vostru dacă nu sunteţi în corespondenţă cu el.

Cu cât cantitatea de aur din sângele unui om e mai mare, cu atât mai bună e sănătatea lui. Ca s-o creştem, trebuie să ducem o viaţă pură, nobilă. Aurul este simbolul soarelui, al energiei, al sănătăţii şi al purităţii. În schimb, insuficienţa sau lipsa de aur organic în sânge provoacă boli.

Predominanţa fierului în sânge produce o anumită formă de gândire, cea a cuprului, alta. În general, fiecare element (fierul, cuprul, staniul, plumbul, argintul, aurul) care intră în formarea corpului produce influenţe specifice asupra gândurilor şi sentimentelor omului. De exemplu, oboseala şi anemia provin din insuficienţa de fier în sânge. Când gândirea unui om e pasivă, înseamnă că are puţin fosfor în sânge.

Fiecare dereglare a corpului fizic, fie în sistemul nervos simpatic, fie în sistemul nervos cerebral, înseamnă insuficienţa sau absenţa unor elemente în sânge. Elementele lipsă nu sunt furnizate numai prin gură şi alimente, ci şi prin gânduri şi sentimente.

Dacă observaţi mâna omului cu ochiul unui clarvăzător, remarcaţi o altă mână, mai luminoasă şi mai fluidă, care e dublul mâinii fizice. Cât timp dublul mâinii acţionează bine, mâna fizică este normală. Dacă dublul este handicapat de ceva, mâna fizică devine şi ea handicapată.

Ca mâna, corpul are şi el un dublu specific. Dacă, în timpul vieţii, dublul eteric se deprinde parţial sau total de corpul fizic, apar diferite boli şi diverse stări maladive. De exemplu, paralizia generală sau parţială este cauzată de un fel de dedublare, o separare între corp şi dublul lui eteric. Această dedublare provine din proasta receptare a energiilor de către membre.

Corpul fizic trăieşte graţie dublului său eteric şi, dacă acordul, relaţiile dintre corp şi dublul lui nu sunt nici bune, nici armonioase, apar stările maladive. Dublul eteric este un instrument, un mediator prin care se manifestă forţele naturii. În partea frontală a creierului se găsesc un fel de filamente albe prin care se manifestă activitatea inteligenţei omului, legată de dublul eteric. În realitate, cauza principală a bolilor este dezacordul dintre aceste două corpuri.

Dacă un om îşi pierde cunoştinţa, înseamnă că, pe moment, contactul dintre corp şi dublul său este rupt, că legătura s-a întrerupt.

Suferinţele, mai exact la oamenii spirituali, sunt cauzate de sensibilitatea lor excesivă. Dublul lor eteric şi dublul lor astral se deplasează în afara corpului mai

mult decât normal. În consecinţă, primesc mai multe impresii şi din această cauză suferă deseori mai mult.

Corpul omului, în interior şi în exterior, este învăluit într-o materie specifică numită matrix. Când această matrix este sănătoasă, omul se simte bine dispus, puternic şi e sănătos. Când apare o fisură în matrix, în organism se produc numeroase procese chimice care provoacă stări maladive. Întreţinerea unor gânduri superficiale, artificiale, a unor îndoieli, bănuieli şi calomnii stă la originea fisurilor din matrix.

Multe dintre stările maladive sau dintre indispoziţii sunt cauzate de contracţia şi dilatarea excesivă a capilarelor sub influenţa electricităţii şi a magnetismului natural. La originea acestei patologii se află gândurile şi sentimentele negative ale omului. Fiecare gând rău, fiecare sentiment rău şi fiecare acţiune rea îngustează capilarele şi perturbă curenţii magnetici şi electrici ai organismului care circulă în meridianele specifice şi într-un ritm aparte. Când mişcarea liniilor formate de meridiane, precum ţi ritmul lor se schimbă, în organism se produce un dezacord şi omul se îmbolnăveşte.

Încercaţi să vă acordaţi toate mişcările (ale ochilor, mâinilor, ale întregului corp). Aveţi grijă la mişcările dizarmonice, artificiale şi străine, ca şi la imitaţii, căci deranjează organismul, la fel ca hrana incorectă sau de proastă calitate. Observaţi-i pe copilaşii până la vârsta de 6-7 ani: mişcările lor sunt frumoase, naturale. Apoi însă, între 7 şi 14 ani, mişcările încep să devină artificiale, ceea ce le provoacă deseori boli.

Mersul omului din zilele noastre nu este bun. Mergând, îşi scutură corpul şi provoacă astfel şocuri asupra măduvei spinării, care se transmit la creier şi,

de acolo, se răsfrâng asupra întregului sistem nervos. Şi apoi ne întrebăm de ce e omul atât de nervos!

Vederea slăbeşte când omul o foloseşte cum nu trebuie. Cea mai mare parte dintre oameni nu privesc corect. Unii fac ochii mari, dar asta nu înseamnă că văd mai bine. Când vreţi să vedeţi ceva, nu trebuie să întoarceţi capul, ci mai degrabă să vă îndreptaţi privirea în acea direcţie, îndreptaţi-vă ochii în jos, în sus, în lateral, în direcţia obiectului observat.

Respiraţia slabă este una dintre cauzele guturaiului. Dacă se repetă des, înseamnă că în procesul de respiraţie există unele neregularităţi ori în privinţa ritmului, ori în privinţa cantităţii de aer respirat. Când respiraţia se ameliorează, guturaiul se opreşte. Este un semn natural pentru ca omul să se pună pe treabă şi să-şi regularizeze respiraţia. Dacă nu este atent la acest semnal, urmează febra.

Unii se plâng că nu pot să respire liber sau că au un ritm neregulat al inimii. Merg la medic, iau medicamente... degeaba! În realitate, cauza se află în diafragma care urcă şi comprimă stomacul, presează plămânii, jenează inima şi provoacă suferinţă în tot organismul. De aceea, trebuie să vă exersaţi respiraţia, să vă umpleţi bine plămânii ca să vă poziţionaţi bine diafragma.

Suferiţi pentru că sunteţi în dizarmonie cu culorile. Insuficienţa unei culori în organism este una dintre cauzele bolilor la om. Dacă îi lipseşte culoarea roşie a iubirii sau culoarea galbenă a înţelepciunii, sau albastrul adevărului, omul se va îmbolnăvi cu siguranţă. De aceea, trebuie să introducă acea culoare atât în organism, cât şi în psihic, adică în viaţa intelectuală, emoţională şi spirituală.

Ştiinţa viitoarei omeniri, care este ştiinţa celei de-a şasea rase, va începe tocmai cu legea coordonării. Fiecare organ al omului trebuie să fie coordonat cu toate celelalte.

Prin legea coordonării, este prevăzut ca omul să meargă zilnic 2,3,4 şi chiar 5 km. Dacă îi e frică şi nu face ce i cere natura, nu va trece mult timp şi ea îl va învăţa minte. Apoi, natura a preconizat o hrană bună, sănătoasă şi simplă. Ea a determinat şi numărul de respiraţii pe minut. Unii primesc aerul în mod dezordonat, au respiraţia neregulată, ceea ce provoacă un dezacord între organe. Dacă nu există o coordonare completă a tuturor organelor, vor apărea stările maladive.

DIAGNOSTICUL

Fiecare linie a mâinii, fiecare trăsătură a feţei, fiecare centru de pe cap sunt indicii despre viaţa şi activităţile omului, din trecutul îndepărtat până în ziua de astăzi.

A defini diagnosticul cu 10 ani înainte de apariţia unei boli este o artă care permite luarea unor măsuri preventive. Această artă îi este accesibilă numai medicului care cunoaşte ştiinţa ezoterică. Omului care urmează să fie gras trebuie să-i spui înainte ce e obligat să facă.

Ştiinţe cum ar fi chiromanţia, frenologia, morfofizionomia, grafologia, Cabala şi toate derivatele lor vor fi studiate în profunzime. Aceste ştiinţe, care

astăzi nu sunt recunoscute, vor rezolva problemele în viitor.

În zilele noastre, dacă medicii ar cunoaşte aceste ştiinţe, n-ar fi necesar să deschidă creierul sau stomacul omului ca să pună diagnosticul. O observare a irisului ochiului sau studierea mâinii, a unghiilor ori analiza horoscopului ar fi de ajuns pentru definirea bolii şi a cauzelor apariţiei ei.

Aţi putea să vă ajutaţi singuri, să prevedeţi şi să evitaţi unele stări care vă aşteaptă înainte de a vă îmbolnăvi.

De exemplu, ştiinţa numită frenologie vă poate orienta în cunoaşterea diagnosticului şi a predispoziţiei la numite boli pe baza dimensiunilor capului şi ale corpului, precum şi a raporturilor dintre diferitele sale părţi.

Există unele corespondenţe între organe şi părţile corpului, de exemplu, lăţimea bazei nasului şi aspectul tâmplelor arată care este natura temperamentului (sangvin, coleric, flegmatic, melancolic). Lărgimea nărilor este în raport cu lăţimea mâinii, dar şi cu cea a feţei. Constituţia stomacului are legătură cu cea a degetelor. Cel care înţelege legea corespondenţei poate să definească starea unui organ în raport cu altul.

Actul de a bea şi de a mânca nu trebuie înţeles numai ca un proces fiziologic, ci şi ca unul mental şi emoţional. Cel care „mănâncă” în exces într-un domeniu (fizic, mental sau emoţional) va suporta consecinţele în acest domeniu.

Dacă aţi făcut o greşeală, veţi simţi o durere la stomac, la plămâni, la picioare, la degete, în coloana vertebrală sau la ficat. Localizarea bolilor în corp oferă o indicaţie asupra greşelii comise.

Fiecare încălcare a legilor lumii fizice produce un deranjament la stomac, abdomen şi intestinul subţire. Fiecare încălcare a legilor spirituale provoacă probleme la plămâni şi inimă. Fiecare încălcare a legilor lumii mentale aduce o dereglare la cap.

Când vă privesc în ochii, mă gândesc la adevărul vostru. Când vă observ urechile, mă gândesc la înţelepciunea voastră; când vă privesc gura, mă gândesc la iubirea voastră; când vă observ braţele şi mâinile, mă gândesc la corectitudinea cu care lucraţi. Când vă văd gambele şi picioarele, mă gândesc la virtuţile voastre.

Este de ajuns să vedem mâinile unui om ca să ştim cât timp va trăi pe pământ. Liniile mâinii, lungimea şi lăţimea lor determină durata vieţii. Aceasta este indicată şi de mărimea şi lăţimea nasului. Deschizătura nărilor, care permite o inspiraţie mai bună, este un factor de longevitate. Cu cât e mai mic volumul de aer inspirat, cu atât mai mică este oxigenarea sângelui. De aceea, se produc mai mult acid carbonic şi, prin urmare, mai multe reziduuri şi mai multe boli.

Buzele foarte subţiri arată că omul îşi înfrânează emoţiile, că nu poate să dăruiască mult. Acestui om nu-i place foarte mult să mănânce, nici să se distreze.

Celulele care formează buzele sunt inteligente. Nu trebuie să vă ţineţi buzele foarte strânse, nici deschise. Trebuie să fie abia lipite şi libere, relaxate. La fel şi ochii. Nu priviţi lucruri dezordonate sau imagini urâte, îngrozitoare. Nu vă duceţi niciodată să vedeţi cum sunt ucise animalele ori cum sunt comise asasinate sau delicte.

Dacă ar fi posibil să observăm cu lupa sistemul nervos sau ochii unui om al cărui nivel mental corespunde cu ideile din Vechiul Testament şi să le

comparăm cu cele ai unui om al cărui nivel de conştiinţă corespunde cu Noul Testament, vom constata o foarte mare diferenţă în constituirea lor.

Se pot cunoaşte trecutul, prezentul şi viitorul unui om după ochi. Tot ce se poate produce la un ora este scris în ochi. Indiciile privind calităţile şi talentele sale, dar şi încercările, suferinţele şi bolile prin care va trece, totul este înscris în ochi.

Schimbarea de intensitate a culorii ochilor este în raport cu starea intelectului. În realitate, slăbirea vibraţiilor creierului provoacă această schimbare şi se reflectă în strălucirea ochilor şi a culorii lor. Starea ochilor serveşte la diagnosticul stării mentale, permiţând şi constatarea stării creierului. Ochii sunt oglinda vieţii interioare a omului.

Uneori, în ochi apar pete ca pe soare. Ochiul poate fi divizat în 12 cercuri care reprezintă cele 12 semne zodiacale în mişcare. Aşa cum petele de pe soare sunt cauza unor catastrofe şi suferinţe terestre, petele de pe ochi sunt indicaţii pentru diagnosticarea diferitelor stări maladive. Petele, opacităţile ce pot fi văzute în ochi indică anumite boli care se pot declanşa peste 10-20 de ani. Cel care înţelege ştiinţa ochiului este în măsură să evite aceste boli.

Când vă observ urechile, pot să ştiu cât timp veţi trăi şi de ce boli veţi suferi, şi de ce veţi muri. Pot s-o ştiu şi după unghii. Totul este scris pe om ca într-o carte.

Există medici care diagnostichează prin studiul mâinii şi al unghiilor. Ei recunosc nu numai starea prezentă a bolnavului, ci şi ce ar putea să-i se întâmple în viitor. Înainte să se îmbolnăvească, omul este avertizat de apariţia unor pete Pe mâini şi pe unghii, ceea ce dovedeşte că nimic nu e ascuns.

Observaţi-vă unghiile ca să prevedeţi stările maladive. O pată albă pe o unghie înseamnă o indispoziţie sau un deranjament care se poate manifesta prin boală. Petele de pe mâna stângă au o semnificaţie, cele de pe mâna dreaptă, altă semnificaţie. În general, ele arată o tensiune mare a sistemului nervos care duce la boală. Când remarcaţi apariţia lor pe unghii, luaţi măsuri. Introduceţi în minte o idee sublimă, grandioasă, capabilă să vă calmeze sistemul nervos.

Petele albe apar şi în momentele de mare tulburare sufletească. Nu e nimic grav, dar sunt semne care vă invită să luaţi măsuri contra stărilor maladive care vă ameninţă.

Petele albe sunt asemenea petelor solare. Cu cât mai numeroase sunt petele pe soare, cu atât emană mai multă energie, cu atât abundenţa e mai mare în natură. La fel în cazul omului. Cel care are pete albe pe unghii este excesiv de activ, consumă mai multă energie şi, în consecinţă, se epuizează. Ca să scape de aceste pete, trebuie să înveţe să-şi concentreze intelectul şi să-şi controleze gândurile. Astfel, în două-trei luni, va putea să-şi recapete calmul şi să elimine petele.

Dacă vă doare capul, stomacul e dereglat. Capul şi stomacul sunt legate. Metodele vindecării lor sunt atât de simple, încât fiecare poate să le aplice cu uşurinţă.

Un om cu gâtul prea gros (de exemplu, 42 cm) este expus la apoplexie. Trebuie să facă ceva ca să scadă grosimea de pe gât. La o talie de 1,65 m, grosimea gâtului trebuie să fie de 36 cm. Dacă însă scade prea mult sub 29 sau 30 cm, persoana este expusă altui pericol şi ar trebui să se alimenteze mai bine.

Dacă vă observaţi pometţii, puteţi înţelege starea stomacului. Dacă obrajii sunt supţi sub pometţi, stomacul e slab.

Ca să înţelegeţi care este starea ficatului, observaţi culoarea feţei, lumina din ochi şi vioiciunea lor. Toate acestea contribuie la frumuseţea feţei. Când ficatul funcţionează bine, faţa are o culoare roz plăcută.

Nasul oamenilor sensibili devine prea ascuţit, ceea ce n-ar trebui să se întâmple. E foarte bine să aveţi un intelect vioi şi ascuţit, dar nu un nas prea ascuţit.

Una dintre metodele simple pentru determinarea lungimii vieţii este următoarea: aşezaţi-vă degetul pe piele şi apăsaţi uşor; dacă pielea face o adâncitură şi urma persistă, acest om nu va trăi mult timp, dar, dacă urma dispare imediat, are energie şi va trăi mult timp.

Un exces de fier în sânge face omul iritabil şi agresiv; prea mult plumb îl face bănuitor; prea mult cupru provoacă instabilitatea sentimentelor. Prezenţa aurului nu provoacă necazuri şi suferinţe, dar generează dorinţa de a poseda, nevoia de a acumula din ce în ce mai mult. La om, toate elementele există în sânge, în sistemul nervos şi în celule, dar în mod disproporţionat, şi aceasta este şi cauza pentru care apar multe dezacorduri. Fiecare trebuie deci să ştie cum să se regenereze şi să neutralizeze influenţa negativă a unor alimente în organism.

Când un om este inspirat de un ideal, merge drept. Când devine materialist, începe să se aplece spre pământ. Când îşi pierde încrederea în el şi în apropiaţii lui, începe să se cocoşeze. Dacă cineva e adus de spate, asta arată întotdeauna un defect al intelectului. Fiecare deviere, fiecare deformare a coloanei

vertebrale arată un anumit defect de caracter. Poziţia normală este verticală.

Omul bun este ocrotit de un înveliş magnetic care nu lasă să treacă frigul. Dacă picioarele se răcesc uşor, bunătatea e redusă. Dacă mâinile se răcesc, dreptatea e redusă. Dacă ochii nu văd bine, înţelepciunea e deficientă. Mâinile jilave arată că sentimentele nu sunt naturale şi spontane. Dacă sunt uscate, inteligenţa nu e aşa cum trebuie.

Dacă purtaţi un diamant şi i se întunecă strălucirea, înseamnă să sunteţi bolnavi. Pietrele preţioase sunt contaminate de oameni.

Omul poate să citească nu numai în trăsăturile feţei, ci şi în culorile din jur. Este o putere rezervată clarvăzătorului, nu omului obişnuit.

Cu cât omul e mai sănătos, cu atât e mai spiritual. Cu cât are spiritul mai elevat, cu atât mai luminoasă şi mai agreabilă este aura pe care o emană. Când ne îmbolnăvim, aura se întunecă. Această întunecare poate fi parţială sau totală. Partea întunecată din aură corespunde cu organul bolnav, întărindu-şi gândurile şi intensificându-şi vibraţiile, omul poate să restabilească lumina în cap, în stomac, în organele afectate de o boală şi astfel să se vindece.

CORPURILE CEREŞTI ŞI SĂNĂTATEA

Planetele sunt considerate în zilele noastre simboluri, dar, în viitor, omul va ajunge la o mare dezvoltare, care îi va permite să le pătrundă sensul profund şi să le înţeleagă secretul. Încă nu ştie că planetele sunt fiinţe vii, cu inteligenţă superioară,

legate direct de viaţa de pe pământ şi de oamenii pe care îi influenţează. Omul nu are încă ştiinţa astrelor şi cunoaşterea fiinţelor care le populează.

Toate planetele sunt transformatoare ale energiei divine pentru toate formele de viaţă. Fiecare planetă este populată de fiinţe inteligente şi conştiente. Jupiterienii au demnitate, amor propriu, sunt mândri, dar miloşi. Saturnienii sunt filosofi, sunt profunzi, însă bănuitori, au simţ critic, dar se îndoiesc permanent. Fac parte dintre locuitorii cei mai vechi din sistemul solar, după Uranus şi Neptun, care îi sunt anterioare lui Saturn.

Sistemul respirator, cel digestiv şi cel nervos, fiecare parte a corpului au fost create sub influenţa planetelor, fiecare în condiţii diferite şi timpuri diferite. De exemplu, mâinile se află sub influenţa Gemenilor şi a lui Mercur; picioarele, sub influenţa Peştilor şi a lui Jupiter, plămânii, sub influenţa Racului şi capul, sub influenţa Berbecului.

Oamenii din zilele noastre trebuie să studieze dinamica trupului omenesc în raport cu influenţele planetare care se exercită asupra lui. Astfel, vor înţelege că unele dintre celule se află sub influenţa Soarelui, altele, sub influenţa lui Sirius, altele, sub influenţa lui Jupiter etc. În general, cu cât omul e mai legat de fiinţe şi planete superioare, cu atât mai elaborată şi mai evoluată e materia corpului său. Cu cât materia corpului e mai elaborată, cu atât mai nobilă e viaţa omului. Nivelul lui de dezvoltare este determinat de materia organismului. Viaţa omului se manifestă în materie.

Cu cât inteligenţa omului este mai dezvoltată, cu atât mai mult omul se leagă de stele şi planete. Când

omul va şti să canalizeze şi să utilizeze influenţele tuturor sorilor din cosmos, va atinge perfecţiunea.

Creierul omului conţine un soare unic, în jurul căruia se mişcă toate planetele. Ceea ce vedem pe cer există şi în creier. Ceea ce numim mişcarea forţelor şi centrilor energetici ai creierului nu este nimic altceva decât acţiunea planetelor asupra creierului.

Aproape toate planetele sunt în corespondenţă cu puncte din creierul omului. Jupiter este situat în centrul capului, acolo unde este moalele capului; Saturn se găseşte în părţile laterale superioare ale capului; Venus se află în partea frontală superioară şi la nivelul cefei; Marte se găseşte în cele două părţi ale capului de deasupra urechilor; Jupiter conferă nobleţe capului şi îl face pe om activ; Saturn îi sporeşte intelectul, raţiunea şi conştiinţa. Luna dă lăţimea frunţii. La fel şi Marte. Toate planetele, inclusiv Pământul şi stelele, influenţează creierul.

Energiile solare organizează inima şi plămânii; energiile lui Saturn, ficatul şi oasele; energiile lui Marte, vezica biliară şi organele genitale; energiile lui Jupiter, stomacul şi plexul solar; energiile lui Venus, rinichii; energiile lui Mercur şi ale Lunii, creierul şi nervii.

Luna influenţează şi organele genitale ale femeii. Splina este conducătoare de energie solară şi se află sub influenţa Soarelui.

Jupiter controlează timusul, Mercur, tiroida, Saturn şi Uranus, hipofiza, Neptun, glanda pineală.

Soarele influenţează în principal plexul solar şi sistemul nervos simpatic. Pentru a-şi coordona energiile din organism, omul trebuie să-şi lege sistemul nervos simpatic de sistemul nervos cerebro-spinal, precum şi sistemul osos de sistemul muscular.

Când nu-şi poate manifesta aşa cum trebuie energiile spirituale, devine din ce în ce mai aspru şi mai grosolan.

Datoria omului constă în armonizarea forţelor organismului şi stabilirea de raporturi corecte cu toate corpurile cereşti, în virtutea percepţiei sale imperfecte a energiilor universului, există în unele locuri din organism un surplus de energie, iar în altele o lipsă. Această distribuire inegală creează necazuri mari, suferinţe, nemulţumire. Chiar şi energiile cele mai subtile acumulate în surplus pot să creeze stări neplăcute.

Când un om se îmbolnăveşte, trebuie să se lege de energiile solare şi lunare, direct sau prin intermediul plantelor şi mineralelor, care sunt bune transformatoare ale energiilor Soarelui şi Lunii.

Soarele e o fiinţă vie, o fiinţă colectivă care are inteligenţă cosmică, gândeşte. Sub influenţa Soarelui se trezeşte inteligenţa cosmică a omului, precum şi gândirea, iar, când omul se trezeşte, Soarele începe să gândească în el, îi ocroteşte sănătatea şi îi prelungeşte viaţa.

„Lotusul cu o mie de petale” este legat la Soarele fizic şi de la el primeşte fiinţa noastră energiile vitale. Spiritul divin îi aduce energie Soarelui şi acesta o transmite la creier, laringe, inimă, suflet. „Lotusul cu o mie de petale” îşi ia energie şi din unele raze luminoase ale lui Sirius şi Orion.

Prin culorile şi razele sale, „lotusul cu o mie de petale” exprimă splendoarea cerească a tuturor planetelor. El este legat de mii de centri ai creierului, care emană o lumină de mii de culori, cu o strălucire extraordinară. Este strălucirea cea mai frumoasă. La rândul lui, Soarele reprezintă „lotusul cu o mie de

petale” pentru sistemul solar, care este condus de spiritul divin.

Planetele sunt în relaţie cu anumite elemente şi în special cu metalele. Luna este în relaţie cu argintul, Soarele, cu aurul, Marte, cu fierul. Dacă unul dintre aceste elemente nu se găseşte într-un procent suficient în sânge, omul se îmbolnăveşte. Când în sânge se administrează un element în cantitatea necesară, starea organismului se ameliorează. Lipsa de elemente în sânge poate fi acoperită nu numai prin alimente, ci mai ales prin gânduri şi sentimente. Organismul simte uneori nevoia să introducă în propriul intelect unele gânduri şi în inimă, unele sentimente; e o necesitate absolută. Ştiind aceasta, veţi şti să aplicaţi astrologia ca mijloc de autoeducare şi instruire a sistemului nervos. Apoi, prin gânduri sau emoţii, îi veţi asigura sângelui toate elementele care îi lipsesc. Este o ştiinţă pe care o veţi studia nu numai teoretic, ci şi practic. Astfel de cunoştinţe se dobândesc treptat.

Plantele şi fructele conţin energii în relaţie cu planetele care le influenţează. De exemplu, cireaşa este sub influenţa lui Venus. Planetele sunt şi ele legate de stelele din zodiac. Dacă, într-un fel sau altul, vreţi să exercitaţi o influenţă asupra propriului caracter şi a organismului, folosiţi alimentele adecvate, care vă vor oferi energiile dorite. În viitor, omul se va hrăni conform planetelor care dirijează zilele. Luni va mânca alimente care sunt sub influenţa Lunii, marţi, hrană aflată sub influenţa lui Marte etc.

Dacă cunoaşteţi influenţa planetelor şi a astrelor asupra omului, îndeosebi a Soarelui, veţi stabili relaţii bune cu ele. Dacă omul este în armonie cu Soarele, va fi în armonie şi cu Luna şi eu Pământul. Influenţa

benefică a Soarelui ameliorează starea sângelui arterial. Influenţa Soarelui asupra calităţii sângelui arterial este asigurată de armonia dintre gândurile şi sentimentele omului. Soarele înalţă gândurile şi sentimentele omeneşti şi astfel se purifică sângele. În schimb, dacă gândurile şi sentimentele sunt în armonie eu energiile Soarelui, ale Lunii şi ale Pământului, omul se bucură de viaţă şi beneficiază de binefacerile ei.

Fiecare blocaj la nivelul sentimentelor aduce o anomalie a inimii, în consecinţă, pulsul se dereglează. Ca să restabilească funcţionarea inimii, omul trebuie să restabilească armonia cu natura şi să lege inima de pulsaţia mare a inimii cosmice. Fiecare sistem planetar are propria inimă, care este legată şi ea de inima cosmică. Inima sistemului nostru solar este Soarele, undele lui ritmice determinând mişcarea ritmată a inimii şi a sângelui nostru. Ca să vă legaţi la ele, faceţi dimineaţa, la amiază şi seara, timp de 10 zile, o scurtă meditaţie ca să vă centraţi pe voi înşivă şi ziceţi: „Vreau ca bătăile inimii mele să fie ritmice, să fuzioneze cu pulsul solar şi să-şi trimită energiile în lumea întreagă”.

Tinerii n-au construit încă organele spirituale prin care planetele Saturn, Uranus, Mercur etc. ar putea să acţioneze asupra lor în mod benefic. De aceea, când sunt sub influenţa lor, folosesc aceste forţe spirituale pentru nevoile fizice. În consecinţă, devin mai grosolani. Dacă nu poate să dea o direcţie bună manifestării forţelor spirituale, omul va deveni cu siguranţă mai grosolan şi mai puţin subtil. El nu poate să se îmbogăţească spiritual prin eforturi fizice.

Când venim pe Pământ, trebuie să cunoaştem foarte bine astrologia şi să ştim în ce an, lună, oră,

minut şi chiar secundă să ne reincarnăm. Dacă nu v-aţi născut într-un moment bun, nu veţi obţine o mare satisfacţie în viaţa voastră, nici rezultate în activitate. Asta nu înseamnă că natura nu vă vine în ajutor, ci că există un decalaj între alegerea momentului în care aţi venit pe lume şi influenţele planetelor.

Când bolnavul vrea să se vindece, să privească Luna în faza ei descrescătoare şi să se lege cu ea. În perioada când luna creşte, e mai bine să închidem obloanele, ca să nu ne intre în cameră razele ei. Bolnavii, dar şi persoanele sănătoase trebuie să se expună influenţei benefice a luminii solare dimineaţa.

Când un copil se îmbolnăveşte în perioada descrescătoare a Lunii, se va vindeca repede. Dacă se îmbolnăveşte când Soarele trece în emisfera sudică, după 22 septembrie, şi în acest caz se va însănătoşi repede. Dar, chiar şi în astfel de condiţii benefice, mama ar putea să agraveze situaţia cu gândurile negative, cu îngrijorările şi temerile sale.

ÎMBĂTRÂNIREA

În prezent, unul dintre scopurile omului este să-şi prelungească viaţa.

După cădere, omul şi-a scurtat viaţa, iar acum trebuie să trudească să şi-o lungească şi să revină în starea de la început. În consecinţă, dacă vrea să-şi prelungească existenţa, trebuie să ducă o viaţă simplă, sănătoasă, fără influenţe străine, fără aporturi sofisticate. Dacă întâlniţi un astfel de om, veţi constata că viaţa lui e simplă, este modest în privinţa ţinutei vestimentare, a alimentaţiei şi a relaţiilor.

Îmbătrânirea este oare un proces natural? Nu, îmbătrânirea nu este naturală. Omul îmbătrâneşte doar pentru că nu respectă echilibrul care îi e necesar.

Îmbătrânirea este o patologie cumplită. Gândurile despre îmbătrânire sunt deja ca nişte microbi care, contaminându-l pe om, îl fac să îmbătrânească. Astfel de microbi sunt ca termitele care devorează tot ce e sfânt în om şi-i lasă numai oasele.

Oamenii sentimentali îmbătrânesc mai repede decât cei care au o gândire corectă.

Durata vieţii depinde de relaţiile fiinţei omeneşti cu Cauza iniţială, cu apropiaţii lui şi cu el însuşi. Linia vieţii sale, lungă sau scurtă, e determinată de el însuşi.

Când studiaţi legea eredităţii, constataţi că generaţii întregi au vieţi scurte şi altele, vieţi lungi.

Copiii născuţi din părinţi proveniţi din familii care au liniile vieţii lungi vor trăi la fel de mult, şi invers. În prezent, durata de viaţă a unui om este prevăzută a fi de 120 de ani. Dacă-şi părăseşte corpul - haina uzată - înainte, se poate spune că omul a plecat prematur. Munca cea mai importantă pentru propria evoluţie şi evoluţia întregii omeniri se efectuează între 50 şi 120 de ani.

Omul care e stăpânit de ură devine mai energic, mai îndrăzneţ, mai arogant, muşchii i se întăresc, faţa îi devine mai grosolană, mai dură. Aspectul celui care dovedeşte iubire este impregnat de blândeţe, de fineţe, viaţa i se prelungeşte, corpul îi rămâne flexibil, muşchii îşi păstrează elasticitatea.

Soarele are o influenţă puternică asupra vieţii omului şi, dacă e bine situat în horoscop, viaţa va fi lungă.

Dacă ne gândim la noi înşine fără iubire, îmbătrânim. Dacă ne gândim la casa, la animalele, la

soţia noastră fără iubire, îmbătrânim. Dacă ne gândim la copiii noştri fără iubire, îmbătrânim.

Tristeţea prelungeşte viaţa. Dacă n-ar exista, viaţa omului ar fi mai grea şi mai scurtă decât acum. Cu cât nivelul dezvoltării intelectuale a omenirii este mai ridicat, cu atât mai mari îi sunt suferinţele.

Cel care acceptă suferinţa cu bucurie va trăi mult. Tânărul care îi rămâne fidel iubirii va trăi mult. Cel care nu amestecă alimentele va trăi mult.

Dacă ştiţi cum să suferiţi, veţi întineri. Îmbătrâniţi pentru că fugiţi de suferinţe, fără să le apreciaţi. Dar, dacă nu apreciaţi bucuria, veţi îmbătrâni prematur şi în acest caz. La fel dacă n-aţi mulţumit pentru tot binele de care v-aţi bucurat.

Durata vieţii depinde de volumul pulmonar şi de cantitatea de aer primită prin respiraţie. Pe de altă parte, în natură există un puls, un ritm care întreţine viaţa. Faptul că inima are uneori un ritm neregulat, ori prea rapid, ori prea lent, depinde de acest puls cosmic.

Încălcările regulilor atrag îmbătrânirea. Nemulţumitul, flecarul, cel care îi acuză pe ceilalţi, cel care se plânge tot timpul îmbătrâneşte mai repede. Oamenii îmbătrânesc din ignoranţă, din prea multă nelinişte, din nutriţie proastă, din sentimente excesive.

Procesul de îmbătrânire priveşte corpul, nu intelectul omului care, dimpotrivă, întinereşte. Când corpul îmbătrâneşte, intelectul întinereşte. Bătrâneţea este supusă legii întineririi spiritului.

Dacă urâţi pe cineva, vă scurtaţi viaţa. Împăcaţi-vă ca să vă lungiţi viaţa. Dacă reuşiţi să iubiţi tot ce aţi dispreţuit până în prezent, făcând toate sacrificiile pentru asta, veţi vieţui mult timp. Cel care îşi urăşte tatăl nu va trăi mult.

Dacă începeţi să vă supăraţi, să vă enervaţi pentru nimic, începeţi deja să îmbătrâniţi.

Dacă limba vă devine albă, îmbătrâniţi. Dacă aveţi limba roz, întineriţi. Limba albă arată că digestia nu e bună. Faceţi tot ce este necesar ca să remediaţi această situaţie curăţindu-vă stomacul şi limba îşi va recăpăta culoarea.

Dacă plexul solar, sistemul nervos cerebro-spinal şi sistemul nervos simpatic nu funcţionează bine, la ochi se vor forma cearcăne negre. Un ficat prea iritat produce acelaşi efect. Ficatul este un laborator natural unde se nasc toate sentimentele inferioare. Proasta dispoziţie provine de la ficat. Ficatul are două funcţii: facilitează digestia şi ajută la stăpânirea naturii noastre animalice.

Oamenii în vârstă suferă foarte des din cauza impurităţii sângelui, care provoacă îndeosebi tensiune ridicată. Aceasta e cauzată de o acumulare de sânge în vene care perturbă buna circulaţie. Acei oameni îmbătrânesc prematur. Cu cât veţi avea mai puţine gânduri negative, cu atât vă va fi sângele mai curat. Gândurile bune hrănesc sângele arterial.

De la ce trebuie să ne abţinem ca să ne prelungim viaţa? În primul rând, să nu mâncăm prea mult. Trebuie să simţim întotdeauna puţină foame după ce am mâncat şi astfel va rămâne o rezervă de energie neutilizată care va reînsufleţi organismul. A mânea prea mult înseamnă a scurta viaţa. În timpul meselor, adoptaţi o atitudine de mulţumire faţă de alimente. Nu vă îndopaţi niciodată şi mâncaţi întotdeauna cu recunoştinţă şi satisfacţie: două reguli care prelungesc viaţa.

Două lucruri prelungesc viaţa: nutriţia fără excese, adică respectând un anumit regim, şi suferinţe

normale. Cât timp sunteţi tentat de o mâncare prea bună, sunteţi pe drumul morţii.

Cel care mănâncă fără să mestece bine îşi scurtează viaţa: la fel şi cel care mănâncă repede. Mestecaţi bine în ambele părţi, cu toţi dinţii, în stânga şi în dreapta. Când sunteţi prost dispus, furios sau bolnav, abţineţi-vă de la mâncare. Aveţi răbdare până vă calmaţi.

Ca să trăiţi mult, trebuie să cunoaşteţi şi să înţelegeţi plantele şi să ştiţi să le utilizaţi nectarul.

Muzica şi cântecele influenţează psihicul omului în mod benefic. Cel care vrea să trăiască mult trebuie să cânte.

Iubirea reînnoieşte viaţa celulelor.

Întinerirea este un proces psihic interior. În creier şi în sistemul nervos simpatic există glande specifice pe care omul nu este încă în stare să le dirijeze. Oamenii de ştiinţă nu cunosc până în acest moment rolul acestor glande. În viitor, când le vor înţelege funcţionarea, vor putea să le utilizeze ca mijloc de întinerire.

Omul poate să întinerească nu numai prin metode alchimice, ci şi prin gândire. Gândurile luminoase creează în jurul lui o atmosferă plăcută care îl fac apt să simtă frumuseţea şi splendoarea naturii vii.

Tânăr este acela care este pregătit clipă de clipă să le facă un serviciu celorlalţi. Tânăr este acela care îşi poartă toate dificultăţile şi suferinţele cu bucurie, studiază, nu minte, curajosul care munceşte, cel care e drept şi conştiincios.

Mâncaţi pâine, fără să vă gândiţi care e relaţia ei cu voinţa. Beţi apă, fără să înţelegeţi relaţia ei cu viaţa, relaţia ei cu inima. Când beţi apă să vă răcoriţi, ziceţi-, „Aşa cum apa răcoreşte, aşa şi sentimentele

mele să-l răcorească pe călătorul obosit şi însetat!” Dacă rostiţi zilnic aceste cuvinte când beţi, inima vi se va reînnoi. Este una dintre multele metode de care se foloseşte natura ca să-l întinerească pe om şi să-i înalţe sufletul.

Nu păstraţi în minte nici defectele voastre, nici pe cele ale aproapelui. Este şi o metodă de întinerire. Mai ales nu reţineţi defectele celorlalţi, căci vă contaminează.

Cel care zâmbeşte întinereşte. Cel care studiază adevărul divin nu îmbătrâneşte.

Dacă reuşiţi să citiţi Vechiul şi Noul Testament de 99 de ori, întineriţi.

În fiecare dimineaţă, când vă treziţi, prindeţi-vă lobul urechii şi masaţi uşor osul din spatele urechii ca să intensificaţi circulaţia energiei vitale.

Postul este preconizat pentru reînnoirea organismului. După post, utilizaţi cât mai mult timp un singur aliment pe zi care nu cere multă energie pentru digestie şi nu vă incită pofta de mâncare. Astfel, plămânii vor primi mai multă Prana din aer şi din apă şi veţi profita mai bine de sucurile din hrană.

Vreţi să întineriţi? Dacă aveţi 50 sau 60 de ani, faceţi, timp de o săptămână, o săptămână o experienţă. Ziceţi în fiecare seară la culcare: „Mâine voi avea cu cinci ani mai puţin decât azi. Dacă reuşiţi să introduceţi acest gând în subconştient, la sfârşitul săptămânii veţi avea cu adevărat cinci ani mai puţin. Procedaţi astfel câteva săptămâni până întineriţi la vârsta de 25 de ani.

Dacă decideţi să întineriţi, puteţi să reuşiţi după maximum cinci ani, spunând în fiecare seară că a doua zi dimineaţă veţi găsi în cap un fir de păr şaten în plus. În seara următoare, spuneţi acelaşi lucru şi, realmente,

în fiecare dimineaţă veţi găsi un fir de păr şaten în plus. Zi după zi, veţi spori numărul firelor de păr şaten până când veţi schimba astfel tot părul alb. Aceasta depinde de forţa gândurilor şi de puterea credinţei voastre.

Iubirea întreţine viaţa. Când pierdeţi iubirea, începeţi să muriţi. Oamenii mor din lipsă de iubire. Omul care nu iubeşte pe nimeni moare repede.

Moartea nu înseamnă nimic altceva decât părăsirea vechilor veşminte pentru altele noi. Nu poţi avea veşnic o haină nouă şi curată.

Dacă un ora pierde jumătate din greutate, moare. Dacă echilibrul dintre forţele intelectului şi forţele inimii este întrerupt, survine moartea.

Moartea este „uşierul” de serviciu al spiritelor karmice care se numesc spirite poliţiste. Ele îl asistă pe fiecare defunct şi-şi dispută sufletul lui.

Pentru fiecare om este fixat felul în care va muri şi momentul în care va muri.

Când moare, omul lasă totul pe pământ, mai puţin un lucru: „capitalul” investit în creier. În momentul morţii, sufletul veghează deasupra capului său şi-i aşteaptă ultima suflare. A lucrat toată viaţa la acest capital organizându-l, transformând inferiorul în superior. Acum, revine ca să-i recupereze şi să-l ia cu el. Ia numai esenţa creierului.

Cap. III - VINDECAREA

GENERALITĂŢI DESPRE ÎNGRIJIRI MEDICALE ŞI CURE

Există în om ceva ce are nevoie de o zgâlţâire interioară. Fiecare suferinţă, fiecare încercare ne este dată ca să ne întărească substanţa spirituală. Fără încercări nu ne putem dezvolta.

Există mai multe metode de vindecare. Una dintre ele este vindecarea cu ajutorul naturii. Lăsaţi-l pe bolnav în seama naturii; nu va trece mult şi-şi va redobândi sănătatea. Este cea mai bună metodă.

A doua metodă face apel la medic, care vine, recomandă anumite medicamente şi, după un timp, starea bolnavului se ameliorează.

A treia metodă este cea divină. Prin ea, bolnavul se vindecă imediat, instantaneu.

Ca să fie sănătos, omul trebuie, înainte de orice, să conteze pe el şi pe contactul direct cu natura vie. Asta îl va ajuta mai mult decât oamenii. Prima condiţie este încrederea nezdruncinată în Dumnezeu, apoi, încrederea în natură, după aceea, încrederea în sine şi, în sfârşit, încrederea în apropiaţi.

Cele mai puternice medicamente sunt lumina, aerul, cuvântul divin. Ele sunt suflarea lui Dumnezeu. Plantele le primesc şi de aceea au proprietăţi medicinale mulţumită luminii, aerului, apei şi elementelor nutritive pe care le absorb. În viitor, dacă medicii vor accepta vindecarea prin concepte şi metode naturale, vor obţine rezultate foarte bune. Un medic va fi conductor de lumină, altul, de aer, al treilea, de apă, al patrulea, de hrană.

Dacă omul nu e dulce ca fructele, mângâietor ca apa, mobil ca aerul şi lumina, nu va putea să obţină mare lucru. Dumnezeu a intrat în pâine, fructe, apă, aer şi lumină. S-a sacrificat. Omul care îl iubeşte pe Dumnezeu şi-l percepe ca o parte din el însuşi se poate vindeca. De aceea, mâncaţi cu iubire, beţi cu iubire, primiţi lumina cu iubire!

Omul se află în contact cu Dumnezeu prin lumină, aer, apă şi alimente.

Reţineţi această definiţie: omul trebuie să se iubească pe sine însuşi ca să-şi vindece corpul şi să-l iubească pe aproapele său ca să-şi vindece inima. Cel care vrea să reuşească în toate în munca lui trebuie întâi să-l iubească pe Dumnezeu. Toate binecuvântările şi toate bogăţiile se află doar în iubirea de Dumnezeu.

Într-o zi, când vor învăţa legile luminii şi ale căldurii, oamenii îi vor vindeca pe toţi bolnavii prin energiile lor. Nu vor mai fi boli incurabile.

Dacă urmăriţi starea unui bolnav, veţi constata că trei factori concură la vindecarea lui: natura, medicul şi bolnavul însuşi. Natura oferă ajutor 50%. medicul, 25%, iar bolnavul, 25% şi el are ultimul cuvânt. Dacă nu participă şi omul la procesul de vindecare, ajutorul naturii şi cel al medicului vor rămâne fără efect, se vor pierde.

Nu e lucru uşor să-i vindeci pe oameni. Uneori, tratăm pe cineva printr o anumită metodă şi, în loc de ameliorare, se produce agravare. În general, nu toată lumea poate fi vindecată cu mijloace identice. Pentru fiecare bolnav, trebuie folosite metode specifice. Câte remedii, atâtea boli. Aşadar, dacă vreţi să vă trataţi în mod adecvat şi, în acelaşi timp, să fiţi utili celor

apropiaţi, trebuie să studiaţi ştiinţa care dezvăluie secretele naturii.

Când cineva mă întreabă dacă trebuie să chemăm un doctor când suntem bolnavi, îi răspund: „Această problemă este deja rezolvată. Dacă vă conformaţi legilor vechii culturi, chemaţi un medic, dar, dacă respectaţi legile Şcolii iniţiatice, nu-l chemaţi!” Medicul îi tratează şi-i vindecă pe oamenii de lume, dar, pentru un discipol, boala nu este un lucru întâmplător, are funcţia şi rolul ei. Pentru sine, pentru suflet fiecare trebuie să-şi caute medicul interior.

Este adevărat că omului îi este greu să transfere un gând dintr-un loc în altul păstrându-i esenţa. Să presupunem că medicul reuşeşte să scoată din capul bolnavului gândul ca să-l transfere în altă parte: vindecarea poate fi instantanee. Dacă nu e instruit ca să realizeze asta, va folosi una dintre următoarele două metode: homeopatia cu dozele sale mici sau alopatia cu dozele sale mari de medicamente.

Dar mai există o modalitate: să lăsăm boala să evolueze până la criza maximă şi, din acel moment, s-o facem să scadă în intensitate până la dispariţia completă. Fiecare om are forţe ascunse care trebuie trezite. Dacă puteţi trezi aceste forţe, situaţia bolnavului se ameliorează în mod natural. Dacă forţele ascunse ale organismului nu se pot trezi în mod natural prin transpiraţii, scurgeri, băi, medicul va prescrie în acel moment doze mai mari decât este necesar şi, în loc să trezească forţele ascunse, le va bloca.

Două teorii principale există astăzi în medicină: alopatia, care preconizează utilizarea de medicamente în doze maxime, şi homeopatia, care recomandă doze minime. În alopatie, puteţi lua o mulţime de

medicamente fără nicio reacţie din partea organismului, fără să simţiţi vreo ameliorare, pe când, cu mici doze diluate, aţi fi putut obţine rezultate foarte bune. Legea zice; „Prin eforturi mici, ajungem la acelaşi rezultat ca prin eforturi mari”.

Vă recomand tratamentul homeopatic. Cantităţile mici produc cele mai mari rezultate. Homeopatia se foloseşte de mărimi infinitezimale. O cantitate foarte mică dintr-o substanţă, de exemplu 1 urmat de 60 de zerouri, este în stare să exercite o mare influenţă asupra organismului. Este de ajuns ca bolnavul să ia o picătură din acea substanţă diluată ca să se vindece complet, căci acea picătură conţine energia divină. Dacă bolnavul crede în forţa acelei energii, în două-trei zile se va însănătoşi.

În prezent, nu putem utiliza toate metodele oculte, căci există printre ele unele cărora nu le cunoaşteţi rezultatele.

Organismul, creierul, sistemul muscular, arterial, nervos nu vor rezista, încă nu sunt adaptate. Hinduşii au sisteme specifice pe care le folosesc de mii de ani. Popoarele occidentale nu le pot practica, deoarece aceste metode nu sunt, într-un fel potrivite cu cultura occidentală. De exemplu, una dintre ele este respiraţia profundă. Dar Frăţia Albă Universală foloseşte şi alte metode noi naturale care sunt excelente.

Pentru fiecare om există şapte-opt mijloace diferite de vindecare. Unii sunt capabili să se vindece prin modalitatea spirituală, dar sunt foarte puţini. Cine sunt? Numai cei care nu au nicio îndoială. Bolnavul trebuie să aibă încredere absolută în vindecătorul lui, iar acesta trebuie să fie absolut veridic şi sincer faţă de bolnav. Dacă între ei nu există încredere, sinceritate, vindecarea spirituală nu e posibilă. Trebuie aplicată

atunci o metodă naturală: apa, plantele medicinale, aerul etc.

Mai există o metodă eficientă: muzica.

În zilele noastre, în lăcaşurile de sănătate din aproape toate ţările europene sunt folosite pentru tratament electricitatea şi magnetismul. Prin aceste metode, se încearcă trezirea forţelor organismului şi accelerarea vibraţiilor.

Când vibraţiile organismului cresc în intensitate, omul se vindecă. În acest fel, este posibilă chiar vindecarea bolilor cum ar fi cancerul şi tuberculoza. Folosind aceste tratamente, bolnavul trece prin crize mari înainte ca starea să i se amelioreze. Dacă rezistă bine la prima criză, următoarele trec mai uşor şi scad până la dispariţia totală. Prin crize succesive, organismul este purificat, curăţat de toate elementele toxice şi nocive, şi bolnavul îşi redobândeşte sănătatea.

Ca să se vindece, un bolnav trebuie întâi să-şi purifice sângele şi să facă acest lucru singur. Cum? Respirând aer curat, expunându-şi spatele la soarele de dimineaţă şi consumând alimente sănătoase şi simple. Există şi alte metode pentru purificarea sângelui. Rezultatul nu se lasă aşteptat luni şi ani, ci, uneori, o singură zi este de ajuns. Depinde de om să aleagă metoda potrivită nivelului său de evoluţie.

Intelectul cunoaşte cauzele bolilor, dar nu ştie să le vindece. Numai sufletul poate să realizeze vindecarea, dacă vrea.

Un medic adevărat are puterea să alunge bolile şi să facă să iasă entităţile nocive din pacienţi prin forţa cuvântului, rostind formule.

Omul poate să se vindece când se trezeşte în el rezerva de energie vitală care va stimula acţiunea

organismului. Pentru aplicarea tratamentelor naturale, profitaţi îndeosebi de lunile aprilie şi mai, când natura este bogată în energie vitală: Prana. Fiecare zi din aceste luni valorează milioane. Omul poate să dobândească în această perioadă ce nu obţine în niciun alt moment.

În lume, totul este definit matematic. Aşa cum este un timp pentru semănat, este şi unul pentru vindecare. E un principiu divin.

A trata bolnavii nu e lucru simplu. Oamenii cei mai nemulţumiţi din lume sunt bolnavii. De ce? Pentru că aşteaptă totul de la medic. Dacă acesta nu poate să-i ajute, sunt nemulţumiţi. Ca să nu fie confruntat cu nemulţumirea bolnavului, medicul trebuie să ştie pe cine tratează şi cum. De exemplu, dacă oasele situate în spatele urechilor sunt bine pronunţate, dacă bărbia e lată şi maxilarul de jos puţin proeminent, această persoană rezistă bine la boli şi se poate vindeca cu uşurinţă.

Există două modalităţi de vindecare. Una este conformă cu natura, cealaltă este metoda instantanee, divină. Vindecarea instantanee este posibilă la un om virtuos, nu la un păcătos.

În zilele noastre, omul îşi tratează numai corpul fizic, deoarece este singurul pe care îl cunoaşte, şi chiar parţial. Apostolii şi discipolii lui Hristos vorbesc despre corpul spiritual. Înţelepţii şi marii maeştri vorbesc despre şapte corpuri, care formează fiinţa omenească în totalitate. Omul a început deja să trăiască în corpul lui spiritual, dar nu are încă nicio noţiune despre celelalte corpuri.

Când o persoană se îmbolnăveşte fizic, boala ei determină consecinţe asupra corpului eteric şi a celorlalte corpuri subtile, şi invers. Dacă se tratează

numai prin metode fizice, nu va reuşi mare lucru. Noaptea, în timpul somnului, omul îşi părăseşte corpul fizic, şi atunci i se purifică trupul şi toate celulele. La acest proces participă şi celelalte corpuri subtile, după ce totul a fost bine curăţat, omul se reîntoarce în corpul fizic şi se trezeşte. Dacă a dormit bine şi spiritul lui şi-a recăpătat forţele, omul se trezeşte bine dispus şi plin de energie.

Vă puteţi trata cu medicamente, dar, dacă entităţile luminoase din lumea invizibilă nu participă, nu vă veţi vindeca cu niciun preţ.

Dacă sunteţi bolnavi, adresaţi-vă întâi lui Dumnezeu, apoi, sufletului vostru şi în ultimă instanţă medicului. Toată lumea face invers şi de aceea vindecarea nu are succes.

O persoană care se vindecă instantaneu demonstrează că spiritul şi inteligenţa îi sunt treze. Dacă unui om îi este greu să se vindece, inteligenţa corpului şi a spiritului său sunt slabe.

Chiar şi un animal, al cărui nivel de evoluţie este inferior faţă de cel al omului, ştie cum să se vindece singur, dar noi apelăm la medic, deoarece nu avem încredere nici în Dumnezeu, nici în natură, nici în noi înşine.

Trebuie să avem o viziune clară a bolii ca să ştim cum s-o vindecăm. De exemplu, stomacul se tratează cu adevăr, plămânii şi pieptul, cu înţelepciune, capul, cu iubire.

În vindecare, credinţa şi voinţa joacă un rol principal.

Lacrimile vindecă; curăţă intelectul şi conştiinţa.

Durata vieţii pământeşti depinde de relaţiile pe care omul le-a creat cu sufletul lui. E imposibil să ajungem la o vârstă foarte înaintată dacă trăim doar în

propria personalitate. Cu cât sufletul se manifestă mai mult în viaţă, cu atât organismul este mai rezistent. Când vrem să ne vindecăm, trebuie să căutăm medicul şi remediile întâi în sufletul nostru.

Ştiinţa ezoterică prevede diferite metode de vindecare, de transformare a energiilor din negative în pozitive. Studiaţi toate aceste metode şi experimentaţi-le ca să cunoaşteţi care se potrivesc organismului vostru. Dacă nu vă găsiţi metoda potrivită, riscaţi chiar să vă agravaţi situaţia. Tocmai de aceea nu acceptă medicii să fie trataţi de colegi. Am auzit un medic zicând: „Mi-e teamă să consult un coleg care îmi va da medicamente contrare temperamentului şi organismului meu. Eu cunosc mai bine remediile care mi se potrivesc”. Adică fiecare medicament, chiar dacă e destinat să trateze o boală anume, acţionează diferit în funcţie de organisme diferite. Ca să ne vindecăm, lucrul cel mai bun pe care trebuie să-l facem este să ştim şi să putem să depăşim noi înşine dificultăţile şi contradicţiile. O dificultate, precum şi o contradicţie pot să provoace o boală. Transformaţi-le, îndepărtaţi-le din gânduri ca să vă eliberaţi mintea şi astfel veţi face să dispară bolile de care suferiţi.

Evanghelia conţine remedii pentru toate bolile şi pentru toate tulburările sufletului, pentru incredulitate şi pentru deznădejde, dar trebuie să ştii unde să le găseşti şi cum să te foloseşti de ele.

Dacă omul este supus la un curent electric de 2000V, moare. Dar, dacă e supus influenţei unui curent de 20000V şi mai mult, se reînsufleţeşte şi se purifică, fără să ardă. Fizicienii spun că moleculele de electricitate de 2000V sunt atât de mari încât, dacă trec prin ţesuturile corpului, le distrug, şi omul moare.

Moleculele de electricitate între 20000 şi 50000V sunt însă extrem de mici. Ele pot aşadar să treacă liber prin ţesuturile organismului uman, „să le maseze'' şi, în loc să provoace probleme, să le reînnoiască şi să le purifice. Se poate spune că există mai multe categorii de energie care acţionează diferit asupra organismului: termică, a luminii, a electricităţii. Cu cât particulele acestor energii sunt mai mici, cu atât mai benefic le este efectul asupra materiei corpului: ea va fi reînsufleţită, purificată, reconstituită prin acţiunea lor.

Nicio farmacie din lume nu ne poate da ce ne dă natura, şi omul trezit trebuie să-i acumuleze energiile magnetice ca să le transmită celor apropiaţi lui.

Dacă sistemul digestiv este deranjat, trebuie tratat prin nutriţie. Dacă este vorba de sistemul respirator, trebuie tratat cu lumină, căldură, electricitate şi magnetism. În fine, dacă sistemul cerebral este dereglat, trebuie să-l tratăm cu gânduri şi sentimente. Ca să vă vindecaţi creierul, nu trebuie să acceptaţi niciun gând negativ, bazându-vă pe legea că Dumnezeu este iubire absolută, armonie absolută.

Nu există doar microbi nocivi, ci şi particule microscopice care, introduse în organism, pot să-i aducă o ameliorare, în practica lor, medicii din viitor vor învăţa să utilizeze influenţa benefică a acestor particule microscopice.

Dacă cineva crede în metodele şi în remediile a zece medici în acelaşi timp, nu se va vindeca niciodată. Ca să te vindeci, trebuie să crezi într un singur medic. Dar forţele de vindecare sunt întâi ascunse în apă, aer, lumină şi alimente. Fiecare om este conductor între natură şi el însuşi, de aceea este posibil să se vindece singur, prin el însuşi.

Tratându-se singur, bolnavul câştigă încredere în el şi în propriile-i forţe. Dacă se lasă tratat de medici, consideră că medicul a făcut totul şi-şi pierde treptat încrederea în propriile posibilităţi. Bolile nu sunt altceva decât probleme pe care fiecare trebuie să le rezolve în mod convenabil. Dacă nu vă hotărâţi să le trataţi singuri, se vor ivi bolile adevărate greu de vindecat. Ştiind aceasta, să nu vă fie teamă de boli.

Dacă vreţi să vindecaţi un bolnav, ar trebui să semănaţi în el adevărul simplu că se va vindeca. Acest adevăr va creşte în el ca o sămânţă şi va da roade. Dacă semănaţi în voi ideea că sunteţi sănătos, chiar veţi fi.

Neurastenia înseamnă un surplus de electricitate la nivelul nervilor, factor de dereglare a sistemului nervos. Ştiţi foarte bine că în baia voastră există apă caldă şi apă rece. Dacă deschideţi numai apa caldă, o să vă frigeţi. Dacă deschideţi numai apa rece, o să răciţi. Trebuie să deschideţi încet ambele robinete în acelaşi timp, până când temperatura apei devine plăcută pentru spălat. „Apa rece" provine de la cap şi „apa caldă", de la sistemul nervos simpatic. Trebuie aşadar să închidem puţin robinetul cunoaşterii excesive şi să-l deschidem pe cel al iubirii. Amestecul - sinteza cunoaşterii şi iubirii - produce un curent agreabil. Dacă vă deranjează reumatismul, deschideţi robinetul iubirii. Dacă vă doare umărul, mângâiaţi-l, începeţi să-l iubiţi.

Puritatea este o condiţie necesară pentru sănătate, pentru gânduri, pentru sentimente.

Ca să vindecăm un om, trebuie întâi să-l eliberăm de toate elementele străine, de toate reziduurile depuse în el. Ca să-şi redobândească sănătatea, bolnavul trebuie să-şi purifice sângele respirând aer

curat, expunându-şi spatele la soare şi mâncând alimente sănătoase şi de bună calitate. Trebuie să începeţi cu foarte mici experienţe, microscopice şi, treptat, să mergeţi spre mai mari. Ştiinţa respectă deja această metodă, aşa că aplicaţi-o şi voi!

Ceea ce numim „deochi” chiar există. De exemplu, cineva aruncă o privire spre voi şi începeţi să vă simţiţi râu, vă doare capul. Unele persoane pot să îmbolnăvească un bou sau o vacă doar privindu-i. Cauza este forţa privirii exercitată asupra voastră sau a animalului. Un astfel de efect este produs de electricitatea care iese din ochi şi este proiectată asupra voastră, dar pe care n-aţi putut s-o asimilaţi: ea se răsfrânge negativ asupra organismului. Există bunici care ştiu cum să vindece deochiul. E foarte simplu. Iau un ou întreg şi-l lovesc de fruntea boului sau a omului respectiv şi, când se sparge, bolnavul îşi redobândeşte starea normală. Oul are proprietatea de a primi surplusul de energie, dar această metodă poate să fie folosită doar de persoanele care sunt bune conducătoare de electricitate, căci numai ele sunt în măsură să reziste la emanaţia bolnavului. Se poate spune acelaşi lucru despre medici. Există mulţi medici, dar foarte puţini obţin vindecarea completă. Medicul adevărat este un fel de canal prin care boala poate să iasă în exterior. Medicul trebuie să poată lua şi da ceva bolnavului.

Fiecare proastă dispoziţie fizică sau psihică se tratează ori printr-o metodă similară cauzei care a provocat-o, ori printr-o metodă contrară cauzei. De exemplu, mâinile şi picioarele îngheţate se tratează prin frig, nu prin căldură. Putem trata arsurile cu ulei de măsline, căci are proprietatea de a absorbi căldura

şi de a elibera surplusul de energie provocat de arsură în organism.

Creaţi un mediu armonios pentru bolnav, şi spiritul i se va calma. Cel care vizitează un bolnav nu trebuie să aibă niciun gând negativ, niciun sentiment pesimist, căci bolnavul este extrem de sensibil din cauza măririi dublului său eteric, care îl face uşor iritabil. La neurastenic, de exemplu, dublul este prea larg şi ocupă mult spaţiu în jurul lui.

Ca să vă eliberaţi de o boală, nu mai vorbiţi tot timpul despre ea.

Bucuria aduce viaţă. Ca să se vindece, omul trebuie să se bucure şi să cânte, indiferent de boală.

Deseori, ca să ne vindecăm, este de ajuns să ne împrietenim cu oameni sănătoşi, buni din fire şi plini de iubire, îndreptarea gândurilor şi sentimentelor spre astfel de persoane aduce cel mai mare bine.

Nu recomand tratamentele cu derivate din petrol şi toate medicamentele care ard pielea.

Nu permiteţi să vi de mângâie sau să vi se sărute ochii. Asta nu vă va aduce nicio fericire. Ochii nu sunt făcuţi să fie atinşi. Trebuie să ne bucurăm cu privirea, de departe.

Nu trataţi ochii cu nimic, doar cu apă curată. Există o apă plină de magnetism însufleţitor care îi poate purifica şi înviora.

Un bolnav trebuie să-şi atingă deseori partea inferioară a urechilor ca să-şi întărească vitalitatea.

Fiecare trebuie să ştie că propriul organism reprezintă o parte din organismul divin. Şi dacă omul provoacă moartea fratelui ca să-şi apere viaţa, el îşi degradează prin acest act propria viaţă.

Operaţiile se pot face, dar nu în mod fizic. Ce sens are să suprimăm membrele unui corp? Trebuie să

începem întâi cu psihicul şi să mergem spre fizic. Metodele chirurgiei şi ale medicinei moderne nu sunt bune. Înainte de a elimina o parte din corp, trebuie să găsim cauza care a provocat boala şi s-o suprimăm pentru ca trupul să poată rămâne nevătămat. Părţile corpului omenesc nu trebuie să fie mutilate.

A tăia gamba sau piciorul unui om nu e ştiinţă, nici să-i scoţi un ochi. Nici a suprima un rinichi nu e ştiinţă. Omul poate trăi cu un rinichi, dar de ce i a dăruit natura doi? Medicii zic că omul poate să trăiască fără apendice. Natura l-a fixat în organism şi medicii îl îndepărtează zicând că se poate trăi fără el!

Chirurgia este o ştiinţă veche. A scoate amigdalele trebuie să fie o metodă pe care o vom utiliza în ultimă instanţă, căci, după extracţie, starea se agravează deseori. Cu ce se va umple locul gol? A restabili ceva, a-l reconstitui, aceasta înseamnă ştiinţă. Putem să scoatem un ochi cu condiţia de a putea pune altul care restabileşte vederea. Aceasta este adevărata chirurgie. Oricine poate să taie un picior, dar înlocuirea lui cu altul nu e la îndemâna tuturor!

Dacă puteţi, aveţi răbdare să suportaţi o operaţie fără anestezie, căci organismul are nevoie de mult timp până să se elibereze de produsele anestezice. Pentru operaţii se foloseşte morfina, ca bolnavul să nu simtă nimic, dar după aceea durerea revine cu mai mare intensitate. Naturii nu-i place să-i se blocheze energiile. Să nu credeţi că prin asta veţi fi scutiţi de suferinţe.

Nu cântaţi când vă duceţi la un bolnav. El trebuie să cânte, dacă vrea. Rugaţi-vă pentru el şi, dacă e dispus să cânte, cântaţi împreună.

Să ştiţi că un bolnav care se roagă şi cântă încetişor în el însuşi se va vindeca. Dar starea e gravă

dacă nu e dispus nici să se roage, nici să cânte. O să plece curând în lumea cealaltă. Dispoziţia lui faţă de rugăciune şi de cântat este un bun diagnostic prin care puteţi să ştiţi dacă omul este sănătos sau bolnav, dacă e bun sau rău. Când pierde gustul pentru muzică, pentru rugăciune, omul se înăspreşte, devine rău şi apoi se îmbolnăveşte. Recăpătându-şi buna dispoziţie, începe să se roage, să cânte şi îşi redobândeşte sănătatea.

În cazul durerii de cap, faceţi o baie caldă la picioare şi adăugaţi puţin câte puţin apă şi mai fierbinte ca să creşteţi cât mai mult temperatura. Înainte de baia la picioare, faceţi şi o spălare a intestinelor.

Dacă vă doare stomacul, treceţi la regim şi mâncaţi foarte puţin. Beţi în fiecare dimineaţă o ceşcuţă cu ulei de măsline şi o cană de apă clocotită. Apoi expuneţi-vă abdomenul la soare, dimineaţa devreme, două-trei ore pe zi.

Celui care are febră foarte mare îi recomand un regim sever: să nu mănânce nimic timp de 1-6 sau chiar 7 zile, să lase ferestrele camerei deschise, să asigure o iluminare abundentă, să nu doarmă mult, să stea treaz şi să se roage.

Dacă aţi răcit şi aveţi febră, beţi 1-5 pahare cu apă clocotită sau un ceai de plante până la provocarea unei transpiraţii abundente. Apoi scoateţi-vă hainele ude şi ştergeţi-vă, reîncepeţi să beţi alte câteva căni, apoi masaţi-vă picioarele şi mâinile cu ulei de măsline şi culcaţi-vă. Veţi fi astfel în afara pericolului.

Altă regulă: luaţi un purgativ ca să eliminaţi toate elementele inutile din intestine şi stomac. Nu mâncaţi timp de două zile, dar beţi 3-4 pahare de apă clocotită, apoi două căni de zeamă de spanac, în fine, două

boluri de supă de cartofi. Şi apoi, mâncaţi mai puţin un timp.

Omul trebuie să transpire nu numai fizic, ci şi spiritual prin suferinţele care sunt şi ele un fel de transpiraţie. Dacă o persoană nu reuşeşte să transpire fizic, este expusă la tot felul de pericole. La fel în cazul lipsei suferinţelor.

În caz de răceală şi dacă aveţi posibilitatea, mergeţi la munte, urcaţi pe piscuri astfel încât să transpiraţi, dar schimbaţi mereu hainele ude cu unele uscate. Beţi şi 2-3 pahare de apă fierbinte. E foarte benefic pentru cei care suferă de astm sau cei care au tendinţa de îngrăşare.

Dacă nu adormiţi uşor, cauza este deseori un surplus de energie în creier. Ca să vă eliberaţi de el, faceţi exerciţii destinate să dirijeze această energie spre alte părţi ale corpului. Concentraţi vă gândurile cinci minute pe vârful nasului sau spălaţi-vă picioarele cu apă caldă, ca să ajutaţi sângele să coboare în picioare.

La ce folosesc bolile în lume? Ele sunt un mijloc de educaţie. Prin ele, lumea invizibilă îi corectează pe oameni. Dacă medicii de azi ar reuşi să înţeleagă asta, i-ar învăţa pe pacienţii lor cum să trăiască. Nu este suficient doar să-i iei pulsul unui pacient şi să-i prescrii un medicament. Nu, trebuie să-i iei mâna şi să-i spui „Te voi vindeca dacă eşti pregătit să-ţi corectezi greşelile şi să duci o viaţă sănătoasă”. Şi, dacă bolnavul promite în mod serios să-şi corecteze viaţa, medicul se angajează să-l vindece. Prin această metodă, medicii ar putea să le facă mult bine oamenilor. În prezent, ei studiază în principal simptomele bolilor, dar un doctor adevărat trebuie să cunoască înainte de orice toate manifestările şi

semnele unui organism sănătos ca să le poată compara cu cele ale unui organism bolnav. E o artă să poţi lua măsuri preventive cel puţin cu 10 ani înainte ca omul să se îmbolnăvească. Această artă este doar la îndemâna medicului care cunoaşte ştiinţele spirituale.

După părerea mea, un doctor adevărat este cel care cunoaşte cauzele fiecărei boli şi i le explică bolnavului. Medicul este un asistent al naturii, care lucrează în conformitate cu legile ei.

Trebuie să învăţăm limbajul organelor. Fiecare organ are un limbaj specific. Ficatul are limbajul lui, stomacul are altul, sistemul nervos simpatic şi cel muscular, toate au limbajul şi gramatica lor. Dacă nu ştiţi cum să le vorbiţi, nu vă vor înţelege. Există ocultişti care cunosc aceste limbaje şi, dacă cunoaşteţi şi voi limbajul unui organ, îi puteţi sugera idei. Dacă aveţi ficatul deranjat, îi puteţi face sugestii şi, dacă reuşiţi, veţi obţine rezultate. Ca să trateze un organ, medicul trebuie să-i cunoască limbajul. Cel care vrea să devină un medic adevărat trebuie să înveţe limbajul fiecărui organ, al ficatului, al stomacului, al plămânilor sau al sistemului nervos.

V-aţi îmbolnăvit? Detaşaţi-vă de propria persoană şi vorbiţi-i organului bolnav cu aceste cuvinte: „Nu trebuie să-ţi fie frică, te vei vindeca, te vei vindeca, te vei vindeca!” Vorbiţi-i ca unei a doua persoane. Dacă vă spuneţi că e imposibil, influenţaţi organul care va continua să fie bolnav. Spuneţi-i, de exemplu-, „Te vei vindeca. Îţi voi pune o albină, şi înţepătura ei te vei vindeca deplin!” Toată lumea poate să se vindece. Când? Când vom reuşi să credem în asta.

Care este vocaţia medicului? Să-i înveţe pe oameni legile pe care se bazează sănătatea şi starea lor de bine.

Vocaţia unui medic nu constă doar în prescrierea unor metode de vindecare, ci înseamnă mult mai mult. Înseamnă să-i înveţe pe oameni să trăiască astfel corect, conform cu legile naturii inteligente, care sunt legile inteligenţei cosmice. În viitor, medicii vor fi plătiţi pentru sfaturile lor. Astfel, ei nu-i vor vizita pe bolnavi, ci pe oamenii sănătoşi, o dată sau de două ori pe săptămână, ca să-i înveţe să trăiască bine şi să-şi amelioreze viaţa.

Fără iubire, puterea de vindecare se pierde. Să-i vindeci pe bolnavi înseamnă să le poţi lua povara de pe umeri. Totuşi, într-un sens, e un lucru bun că oamenii se îmbolnăvesc din când în când, altfel ar risca să înfrunte necazuri mult mai mari. Nimeni nu poate să evite suferinţa trimisă de natură. Dacă omul ar reuşi să scape de o suferinţă, altele două-trei s-ar abate asupra lui. Natura e foarte severă şi exigentă.

Dacă vizitaţi un bolnav, adresaţi-vă întâi lui Dumnezeu şi spuneţi-i: „Doamne, te rog, ajută-mă să-l vindec pe acest bolnav!” Dacă omul reuşeşte să stabilească legătura cu inteligenţa cosmică, Dumnezeu va începe să lucreze prin el. Este de-ajuns ca acel om să-l viziteze pe bolnav, să-şi aşeze mâna pe el, pentru ca după trei minute bolnavul să poată să se ridice din pat. Acest om va constata astfel că există o legătură între el şi inteligenţa cosmică.

Când ne ocupăm de vindecarea unui bolnav, intrăm în contact cu el. Veţi zice: „Nu-i luăm o parte din suferinţă?” Nu vă gândiţi la asta. Puneţi-vă întâi întrebarea: „Chiar trebuie să mă angajez să-l vindec?” Dacă sunteţi sigur că trebuie să-l vindecaţi, nu daţi

înapoi în faţa niciunui obstacol şi nu vă fie teamă de consecinţe. Dar cum să ştim dacă trebuie să ne angajăm? Dacă iubiţi acea persoană, trebuie să-i uşuraţi suferinţa.

Nu ne este permis să vindecăm pe oricine. Dacă un medic spiritual eliberează un criminal, îi va purta karma. Există criminali, asasini pe care nimeni nu-i poate vindeca, nici măcar un vindecător spiritual.

Iisus Hristos n-a vindecat niciodată necredincioşi, asasini sau criminali. Pentru acest gen de indivizi nu există vindecare posibilă.

În Antichitate trăia un alchimist care avea puterea să vindece tot felul de boli. Surzi, orbi, muţi veneau de peste tot şi el îi vindeca. Dar era foarte mirat că, în loc de recunoştinţă, oamenii lecuiţi de beteşugul lor răspundeau cu cruzime şi nemulţumire. El i s-a adresat astfel lui Dumnezeu: „Doamne, de ce mă persecută aceşti oameni? Le-am deschis ochii, urechile ca să vadă şi să audă, le-am deschis gura şi, cu toate astea, nu-mi dau pace”. Şi Dumnezeu i-a răspuns: „Am închis ochii, urechile, gura acelor oameni, pentru că inima lor e plină de cruzime. Ca să nu mai păcătuiască. I-am lipsit de abundenţa şi de dulceaţa lumii exterioare. Tu ai intervenit în planul meu, fără îngăduinţa mea, şi de aceea trebuie să suporţi consecinţele atitudinii tale. Există un sens în deschiderea ochilor şi a urechilor orbilor şi surzilor, doar dacă sunt pregătiţi să mă slujească”.

Vindecând pentru bani, vă asumaţi o mare responsabilitate. Să presupunem că vindecaţi un om, îi luaţi banii, dar, după un an, moare. Ce se petrece atunci? Vine să se instaleze în voi şi riscaţi să-i purtaţi karma. În felul acesta pierdeţi mai mult decât aţi primit. De aceea, dacă vindecaţi o persoană, faceţi-o

fără să cereţi bani. Mâna discipolului ocult trebuie să fie curată şi dezinteresată.

Cel care e convins că vindecă bolnavii prin el însuşi poate să ia bani. Cel care crede că Dumnezeu vindecă prin el nu are dreptul să ia bani.

Alimentele, lumina, aerul, relaţiile cu oamenii buni, toate acestea vor fi remediile voastre în viitor. Omul bun, omul sănătos vă va vindeca, fără să ştiţi că salvarea vine de la el. De aceea, medicii trebuie să fie oamenii cei mai buni, cei mai virtuoşi.

VINDECAREA CU AJUTORUL ALIMENTELOR ŞI A POSTULUI

Nutriţia este o metodă de vindecare. Nu există metodă mai bună, dar trebuie să ştiţi ce alimente să consumaţi şi în ce moment.

În perioada bolii şi după, pentru însănătoşire, omul are nevoie de o alimentaţie specifică. De exemplu, cel care a avut febră va avea nevoie să mănânce alimente acide. Dacă e vorba de altă boală, va avea nevoie de alimente dulci.

Trebuie să ştim că, în natură, fiecare fruct al creaţiei divine are o mare predestinare. În consecinţă, dacă vă hrăniţi cu mere, veţi dobândi o anumită calitate şi, dacă vă hrăniţi cu prune, o altă calitate. Omul devine ce alimente consumă.

În general, fructele cu formă alungită reprezintă inteligenţa şi, cele cu formă rotunjită, viaţa şi sentimentele. Fructele nu sunt nimic altceva decât un ansamblu de energii care circulă într-o formă dată.

Cartofii îi conferă omului o anumită calitate, îl fac să se sature cu puţin. Mărul conferă calităţi precum

blândeţea, gentileţea, indulgenţa faţă de ceilalţi şi un ten proaspăt.

Dacă vreţi să fiţi buni, amabili, mâncaţi struguri. În general, alimentele influenţează considerabil caracterul.

Dacă vreţi să vă amelioraţi circulaţia sangvină, mâncaţi cireşe. Ce ascund cireşele? Sentimente profunde şi legea libertăţii.

Coarnele ne aduc fier în sânge. Dacă aveţi un caracter slab şi laş, mâncaţi aceste fructe, care conferă stabilitate şi rezistenţă caracterului.

Dacă un copil e anemiat, daţi-i mai multe pere. Dacă are un caracter dur, daţi-i mere. Dacă e lipsit de nobleţea sentimentelor, daţi-i cireşe care, împreună cu pepenele verde, coarnele şi dovlecii, regularizează şi stomacul. În general, fructele dezvoltă nobleţea sentimentelor, dar nu trebuie să facem abuz şi să ne supraîncărcăm stomacul.

Unii spun că sunt neurastenici; să mănânce atunci mazăre! Alţii se plâng de ipohondrie; să mănânce grâu! Dacă o persoană e prea sensibilă, daţi-i porumb. Altuia, care nu reuşeşte să-şi asume responsabilităţile, daţi-i secară. Secara care creşte în înălţime conţine ceva ideal. Bine asimilată, poate să-i insufle omului un ideal înalt.

Fructele au culori predominant diferite în funcţie de felul lor. De exemplu, la cireşe predomină roşul. Deci, când o persoană anemiată cunoaşte legea şi mănâncă cireşe într-un mod nou, adică cu înţelegere, într-o dispoziţie bună, nu mecanic, va primi absolut tot ce are nevoie organismul ei. Cireşele acţionează şi asupra tranzitului intestinal. Ele reprezintă şi un simbol al naturii. Cireaşa roşie, precum şi toate fructele roşii provin din paradis.

Mărul a fost creat în lumea astrală; para şi lămâia, în lumea mentală. Forma şi culoarea tomatei arată că este întârziată în dezvoltarea ei. N-a mers mai departe decât viaţa stomacului. Materialiştii seamănă cu tomatele.

Castravetele este foarte benefic pentru sistemul nervos. Anemiatul trebuie să mănânce şi el castraveţi, dar s-o facă dimineaţa şi la amiază, căci seara nu sunt toleraţi bine de stomac. În general, seara trebuie să mâncaţi înainte de apusul soarelui. Dacă n-aţi putut să mâncaţi înainte, e preferabil să nu mâncaţi deloc. Beţi un pahar cu apă caldă sau un ceai de plante şi culcaţi-vă; veţi avea astfel un somn plăcut.

Ceapa crudă, la cuptor sau fiartă este foarte curativă, dar nu mâncaţi ceapă friptă. Numai bolnavii de tuberculoză pot s-o utilizeze ca medicament. Când tăiem foarte fin ceapa şi o perpelim, îşi pierde din forţa magnetică.

Cel care vrea să fie sănătos trebuie să consume mâncare preparată de o persoană care îl iubeşte.

Contra guturaiului şi gripei, folosiţi metoda următoare: când vine iarna, faceţi o rezervă de cel puţin 1 000 de fire de praz şi mâncaţi praz zilnic. Dacă vi se întâmplă să faceţi guturai sau chiar gripă, mâncaţi praz de trei-patru ori pe zi.

Când vă dor amigdalele, consumaţi usturoi picant. E o metodă bună pentru amigdale şi un dezinfectant pentru gât. Este şi un remediu excelent contra insomniei.

Mulţi oameni mănâncă ardei iuţi. Sunt buni contra stărilor febrile, dar, pentru omul sănătos, nu sunt recomandaţi, cum nu e recomandată nici alimentaţia prea dulce sau prea acidă.

Dacă vă simţiţi prea nervoşi, prost dispuşi, mâncaţi două pere sau două mere, mari sau mici, nu contează. Forţa constă în numărul doi ca principiu, nu ca volum. Numărul doi este magnetic, domoleşte energiile.

Pentru ochi, mâncaţi linte; pentru rinichi, fasole verde; pentru un ten frumos, mazăre. Mâncaţi mai multe urzici şi spanac ca să vă întreţineţi culoarea părului.

Dacă sunteţi prost dispus, trebuie să beţi sucul a două-trei lămâi cu zahăr şi apoi să beţi sucul câtorva portocale. Sucul de lămâie şi de portocală restabileşte buna dispoziţie şi ameliorează starea stomacului.

Dacă v-aţi deranjat la stomac, fierbeţi coarne sau mâncaţi-le proaspete. Cireşele au însă acţiune laxativă.

Fiecare exagerare poate să ducă la consecinţe negative. Aţi citit că lămâile sunt utile şi faceţi un tratament cu lămâi. Aciditatea lămâilor e bună, dar trebuie să ştim cum s-o utilizăm. Poate să provoace răceală, deoarece ia căldura din organism, capilarele se contractă, circulaţia se dereglează şi omul se simte rău. O lămâie pe zi e de ajuns. Stoarceţi-o, adăugaţi o cană de apă caldă şi beţi. Nu e indispensabil să beţi mai mult decât sucul de la o lămâie.

În privinţa cerealelor, grâul, porumbul şi ovăzul nu se folosesc în acelaşi fel. Energiile grâului sunt radical diferite de ale celorlalte cereale. Cel care vrea să devină idealist, să mănânce şi ovăz! Dacă vreţi să dobândiţi o sănătate solidă şi să vă întăriţi muşchii, mâncaţi grâu! în prezent, alimentul care conferă mai multă forţă, mai multă sănătate este grâul.

Alimentaţia dulce aduce blândeţe caracterului. Alimentaţia acidă creşte capacitatea de acţiune şi întăreşte voinţa.

Cireşele şi piersicile au calităţi curative. Cireşele sunt recomandate contra anemiei şi a neurasteniei. Primăvara, puteţi să mâncaţi câte doriţi, dar cu iubire. Ca să profitaţi la maximum de virtuţile fructelor, trebuie ca ele să fie cultivate de un om bun.

Merele acţionează asupra tonusului sistemul nervos. Nucile acţionează în mod benefic asupra creierului, grâul, asupra inimii. Fiecare fruct are o forţă curativă care trebuie să fie bine utilizată.

Cel care vrea să fie bine dispus, plin de viaţă şi voioşie să mănânce primele cireşe! Cel care vrea să fie filosof, înţelept, să mănânce fructe târzii, ca strugurii! Cel care are dificultăţi mari să mănânce ridichi! Ridichea ajută în lupta împotriva multor boli şi simbolizează depăşirea dificultăţilor. Când afacerile nu merg bine, mâncaţi ridichi!

Cel care suferă de neurastenie trebuie să adopte un regim cu mazăre. Cel care suferă de ipohondrie, să mănânce grâu! Oamenii iuţi la mânie trebuie să mănânce porumb şi, persoanele instabile, secară! Secara creează condiţii pentru dezvoltarea unui ideal înalt. Plantele mici sunt legate de idealuri mici, cele mari, de idealurile mari. Ţăranii aspri ar trebui să consume mai multă secară, ca să devină mai idealişti.

Omul care vrea să-şi dezinfecteze gura şi să-şi amelioreze starea stomacului şi a plămânilor trebuie să mănânce usturoi, dar eu îl prescriu bolnavilor, nu celor sănătoşi.

Dacă vreţi să arătaţi mai frumoşi, mâncaţi mazăre. Cei care mănâncă fasole uscată învaţă legea generozităţii. Fasolea uscată aduce stabilitate şi rezistenţă.

Fructele coapte în nord favorizează gândurile luminoase; fructele coapte în sud aduc nobleţe

sufletească; cele care se coc în est aduc nobleţe de caracter. În fine, cel care vrea să obţină cunoştinţe şi înţelegerea vieţii trebuie să mănânce fructe coapte în vest.

Dacă omul este atins de arterioscleroză, i se recomandă o alimentaţie simplă şi sănătoasă formată din grâu şi orez fiert, plus fructe.

Dacă sunteţi prost dispus, faceţi următoarea experienţă; luaţi o jumătate de kilogram de cireşe proaspete şi ieşiţi din casă la ora 10 dimineaţa. Întoarceţi-vă cu faţa spre soare şi începeţi să mâncaţi cireşele lent, calm, preţ de o jumătate de oră, şi nu mai mâncaţi nimic altceva.

Contra tusei, folosiţi sucul de ridiche neagră şi beţi în fiecare seară o ceaşcă. Acest suc este foarte bun şi pentru stomac. Puteţi lua un căţel de usturoi cu puţină sare în fiecare seară până la oprirea tusei.

Dacă bolnavul mănâncă astfel cu recunoştinţă şi e conştient că Dumnezeu se ocupă de el, situaţia se va ameliora în răstimp de o lună. Oamenii îşi scurtează viaţa mai mult prin saturare decât prin lipsă de mâncare. Unele boli se vindecă prin post, dar aceasta nu trebuie recomandat pentru toate bolile.

Postul acţionează bine asupra omului sănătos când aceasta îl simte ca pe o nevoie interioară. Unii postesc în mod conştient dar li se face repede teamă şi renunţă. Din această cauză, o anumită toxină poate să apară în organismul lor. Postul este un stimulent interior pentru întărirea, reînnoirea organismului, dar, dacă e practicat cu teamă şi îndoială, poate să apară o reacţie contrară.

Postul este recomandat celor bolnavi, celor păcătoşi, nu omului sănătos şi virtuos. Trebuie să postim când suntem bolnavi. Omul sănătos trebuie să

mănânce fără saturaţie. Trebuie să ştie că se poate trăi cu puţină hrană. Cel care a mâncat prea mult încalcă legile nutriţiei, de aceea trebuie să postească.

Scopul postului este de a filtra gândurile şi sentimentele. Pe de altă parte, este indispensabil pentru odihna întregului organism. Postul este recomandat mai ales ca mijloc de restabilire a sănătăţii. În cursul postului, focul organismului este mai intens. Graţie lui, se realizează o combustie mai puternică a tuturor deşeurilor care au cauzat diferitele boli, indispoziţiile şi nemulţumirile.

A nu ne murdări limba cu cuvinte grosolane este un fel de post. A nu ne murdări intelectul, creierul cu gânduri rele este şi ăsta un post. A nu ne murdări inima eu sentimente negative, nici voinţa cu acte condamnabile este tot post. A ne abţine de la gânduri şi sentimente negative este postul care ascunde în sine o forţă magică.

Cel care vrea să-şi purifice sistemul nervos trebuie să postească de cel puţin patru ori pe lună, dar a şti cum, cât timp şi când este o adevărată ştiinţă. Dacă vă purificaţi sistemul nervos, veţi dobândi mai multă energie luminoasă în intelectul vostru.

Ca să vă odihniţi stomacul, trebuie să postiţi cel puţin o dată pe lună.

Cel care practică un post nu trebuie să meargă la plimbare. Este o regulă. În excursie, trebuie să luăm cu noi cel puţin puţină apă şi pâine şi să-i mulţumim lui Dumnezeu. Când faceţi o excursie la munte, trebuie să vă hrăniţi.

Lăsaţi bolnavul un timp fără mâncare, ca să treziţi în el un stimulent pentru viaţă. Se va vindeca astfel mai repede decât dacă ar mânca.

În zilele noastre, oamenii îşi satisfac foamea cu hrană fizică, dar e posibil să ne hrănim şi cu aer, într un mod specific. Cum? Prin pori. Din păcate, porii omului de azi sunt astupaţi. În consecinţă, nu sunt în măsură să utilizeze aerul ca hrană. Dacă porii sunt deschişi, aerul se infiltrează şi hrăneşte corpul. Astfel, cu puţină mâncare se poate dobândi o mare forţă.

Postul reînnoieşte şi întinereşte organismul. După un post, utilizaţi cât mai mult o alimentaţie foarte simplă şi disociată, adică formată dintr-un singur aliment odată, care cere puţină energie pentru digestie, ca să nu provoace apetitul. O astfel de alimentaţie este în măsură să dea plămânilor posibilitatea de a se dezvolta, de a primi mai multe elemente nutritive din aer şi din apă şi să extragă mai multe sucuri din mâncare. Prin post, esenţialul este să primim mai multă forţă, mai multă sănătate şi să ajungem să ne simţim mai bine, dar, mai ales, nu vă lăudaţi şi nu faceţi din asta o competiţie.

După un post de 10 zile, puteţi realiza multe lucruri, iar cel care a postit 20 de zile se va elibera de multe iluzii.

Ideea principală a postului este să trezească energia ascunsă în celule şi să reînnoiască organismul, dar această acţiune trebuie să fie raţională şi conştientă. În practică, postul trebuie urmat în mod gradat, pe paliere. Există legi şi reguli ce trebuie respectate. Dacă luăm hotărârea să postim fără să ştim de ce, nu e benefic. Apoi, trebuie să ştim în ce moment să-l facem, respectând anotimpurile şi zilele săptămânii. De exemplu, dacă începeţi postul luni, veţi obţine un rezultat, dacă începeţi marţi, alt rezultat. Dacă începeţi miercuri, joi, vineri, sâmbătă, rezultatele vor fi diferite. În plus, dacă începem să postim

dimineaţa, la amiază sau seara, rezultatele vor diferi din nou.

Dacă nu îndepliniţi voinţa divină, nici un post de 20 de zile nu va avea vreun efect. Va fi inutil. În schimb, dacă postiţi 10 zile şi duceţi săracilor ceea ce mâncaţi în mod obişnuit, postul poate să vă fie de mare ajutor. Dacă e destinat să vă elibereze de un defect, să dobândiţi o bună dispoziţie sau să vă purificaţi gândurile şi sentimentele, postul este cât se poate de justificat.

Un post de 24 de ore, dar deplin conştient, poate să reînnoiască celulele întregului corp.

Dacă vreţi să postiţi, începeţi când sunteţi într-o stare de spirit ascendentă.

Trebuie să vă vindecaţi bolile şi defectele prin post şi rugăciune. Dacă sunteţi bine dispuşi, puteţi practica postul mai mult timp, dar, dacă vă simţiţi epuizaţi, opriţi-vă.

Regiunea abdominală este în legătură cu sistemul nervos simpatic. Nu trebuie să fie încărcată cu un surplus de elemente străine. Dacă este, trebuie să vă impuneţi un post ca să restabiliţi starea normală. Acest post trebuie să fie moderat, conştient, până la eliminarea grăsimilor şi reziduurilor.

Oamenii folosesc postul pentru vindecare din timpuri străvechi. Postiţi ca să vă restabiliţi sănătatea, dar şi ca să vă creşteţi vibraţiile organismului şi ale vieţii.

Odată, un tânăr a venit la mine şi mi-a spus că, în trecut, suferise de o boală incurabilă. Crezuse un timp că va muri, dar, după ce a găsit o cărţulie despre vindecarea prin post, a practicat postul 22 de zile şi mi-a povestit experienţele lui din prima până în ultima

zi. A făcut totul cu mare încredere în intelectul şi în inima lui. Rezultatul: boala a dispărut complet.

Le recomand bolnavilor cel puţin două-trei zile de post. Apoi, pot să mănânce două-trei linguri de compot de prune şi, câteva ore mai târziu, puţină pâine. Mai târziu, după ce îşi mai recăpătă din puteri, bolnavul poate să mănânce un măr crud cu coajă cu tot, pe care să-l mestece bine ca să-i absoarbă sucurile. După aceea îşi poate relua alimentaţia obişnuită.

Toate necazurile voastre sunt cauzate de nutriţie. Dacă oamenii ar şti cum să postească, ar putea să trăiască bine şi fericiţi. Există posturi fizice, mentale şi spirituale.

Ca să vă eliberaţi de aciditatea stomacului, beţi apă caldă de mai multe ori. Dacă metoda nu dă rezultate, ţineţi post două-trei zile. Postul curăţă stomacul şi eliberează aciditatea.

Când aveţi o rană, o ulceraţie în organism, pe corp sau în interior, ar fi bine să postiţi câteva zile.

Postitul este o metodă prin care omul poate să rezolve marile probleme existenţiale, dar, în acest caz, trebuie să postească nu o zi, ci 40. În acea perioadă, intelectul, inima şi voinţa se purifică total.

Unii au postit 10 zile şi cred că au făcut ceva grandios. Alţii n-au mâncat pui fript, nici n-au băut vin! înseamnă asta a posti?

Când începeţi un post, deschideţi „blocnotesul memoriei şi ştergeţi zilnic ceva negativ, iertaţi-i pe toţi, uitaţi datele datornicilor. Postiţi şi rugaţi-vă.

Prin post, omul îşi întăreşte voinţa şi se eliberează de teama de a muri de foame. Postul vindecă. De exemplu, reumatismul poate fi vindecat complet. Postul purifică trupul, porii se deschid, respiraţia devine mai profundă şi creşte lumina intelectului.

Este bine să mâncăm din când în când numai grâu crud. O să vă dau un exemplu. Cei care au stomacul şi plămânii slabi pot să ţină un regim cu grâu una, două sau cel mult trei luni. În acest timp, nu se mănâncă decât grâu crud bine spălat, nici măcar pâine. Dacă experienţa vi se pare dificilă şi prea lungă, ţineţi regimul doar o săptămână. Seara, înmuiaţi 100 g grâu în apă curată şi, a doua zi, împărţiţi-l în trei părţi egale, pe care le veţi mânca dimineaţa, la prânz şi seara, mestecând bine. Dacă vă este sete în cursul zilei, puteţi să beţi după dorinţă. Dacă veţi urma acest regim, veţi avea dinţi foarte buni şi sistemul nervos va fi într-o stare mai bună. Acest regim se recomandă numai oamenilor calmi, bine dispuşi şi care au cu adevărat voinţa să se vindece. Dacă simţim o stare de dizarmonie, e mai bine să oprim experienţa

VINDECAREA CU AJUTORUL APEI

Când cunoaşteţi calităţile şi proprietăţile apei, puteţi să vindecaţi cu ajutorul ei toate bolile. Apa folosită la vindecare trebuie să fie perfect pură.

O mare parte din corpul omului este formată din apă. Mulţi oameni sunt bolnavi din lipsă de apă în organism. Umiditatea, apa stau la baza temperaturii organismului. Carenţa de apă îl răceşte, surplusul îl încălzeşte. Omul trebuie să trăiască bine, să utilizeze conştient energiile care vin de la soare ca să creeze în jurul lui o atmosferă curată şi agreabilă. Dacă duce o

viaţă convenabilă, omul atrage curenţii solari şi devine un fel de oază, o sursă de viaţă şi de forţă.

Dacă cereţi medicamente, ca remedii sau ca mijloace de purificare, vă recomand următoarele: beţi 2-3 litri de apă curată şi caldă într-o zi. Dacă puteţi merge, duceţi-vă voi înşivă să aduceţi apa de la izvor. A aduce apă de la un izvor montan este un demers foarte benefic pentru organism. După aceea, faceţi exerciţii de respiraţie profundă, ca să vă lărgiţi plămânii.

Apa fiartă, băută cu înghiţituri mici, purifică sistemul nervos de reziduurile care blochează gândurile şi sentimentele. Această apă eliberează omul de tensiunea provocată de blocajele sistemului nervos.

Vă spun că remediul cel mai puternic din lume e apa caldă. Dacă ştiţi unde se găsesc cele mai bune izvoare, mergeţi acolo şi aduceţi din apa aceasta, chiar dacă se găseşte la 5 sau la 10 km! Oamenii de astăzi nu ştiu ce forţă conţine apa.

Omul din zilele noastre nu ştie cum să bea apa şi în ce cantitate. Ca să întreţină umiditatea indispensabilă, organismul are nevoie de o anumită cantitate de apă în raport cu cea conţinută în celule. Dacă organismul pierde această umiditate, este expus la deshidratare. Astfel de oameni sunt de obicei nervoşi, slabi şi uşor iritabili. Fără umiditatea interioară şi exterioară, omul nu poate să-şi purifice organismul de deşeurile acumulate în el. Depunerile rămase generează boli şi stări nedorite. Dacă vreţi să fiţi sănătoşi, întreţineţi în intelect ideea că acţiunea apei asupra organismului este binefăcătoare. Beţi apă conştient, fără să vă gândiţi la boală. Alimentaţi-vă

intelectul cu gânduri pentru sănătatea, frumuseţea şi măreţia vieţii şi nu aveţi teamă de nimic.

Pentru a-l reînnoi constant, natura a instalat în organism miliarde de ferestre prin care intră energia vitală: acestea sunt porii. Ei trebuie să fie permanent curaţi şi deschişi ca să asigure schimburile dintre aerul din exterior şi cel din interior. Dacă aerul e poluat, blocat de tot felul de depuneri, organismul este deja predispus la boli. Porii corpului se deschid prin transpiraţie. În apă se ascunde o forţă magică. Ea curăţă, transformă organismul, diluează sedimentele şi e bună conducătoare de magnetism.

În cazul unor boli, se recomandă masaje până la obţinerea transpiraţiei. Transpiraţia este provocată de o forţă inteligentă care vrea să ne arate că toţi porii corpului trebuie să fie deschişi. Înainte de a provoca transpiraţia, trebuie să se spele bine corpul şi apoi să se bea maximum 1-2 căni de apă caldă. Când bem o astfel de apă, aceasta iese prin pori, îi deschide şi restabileşte starea de bine. Porii sunt conducte, deschideri ale sufletului. Sufletul respiră prin pori. Prin plămâni se realizează respiraţia principală, şi prin porii pielii se realizează respiraţia generală. Când respiraţia pulmonară şi cea generală funcţionează simultan, omul e sănătos.

Apa este inteligentă, pentru că e legată de inteligenţa cosmică. Viitorii fiziologi vor explica marile proprietăţi ale apei cu ajutorul cărora oamenii se vor putea trata şi vindeca.

Mulţi neurastenici suferă de carenţă de apă, de lipsă de umiditate. Alţii suferă de apa stagnantă în organism, pentru că aceasta e blocată.

Umpleţi un pahar cu apă, priviţi-l, apropiaţi-l de buze şi luaţi o înghiţitură. În timp ce beţi, gândiţi-vă

numai la ea, căci numai aşa poate să vă purifice cu adevărat corpul şi să vă aducă „binefacerile cerului”.

Priviţi apa ca pe un mijloc de purificare interioară, în zilele noastre, toată lumea face băi exterioare, dar rezultatele obţinute sunt slabe. Nu puteţi conta pe o bună igienă de viaţă dacă nu faceţi în mod regulat o baie interioară cu apă curată, adică să beţi apă caldă cel puţin de trei ori pe zi: dimineaţa, la prânz şi seara. Aşa cum primiţi apa, trebuie să primiţi şi lumina, şi aerul. Aceasta vă asigură o sănătate solidă, o stare de bine şi gustul vieţii.

Din cauza unei vieţi neconforme cu natura, omul a acumulat în organism o aciditate tisulară şi urinară care are consecinţe nefaste asupra inimii şi a circulaţiei. După aceea, dormim cu greu, ne răsucim ore întregi în pat până să vină somnul. Cum se poate dormi astfel? Ca să dormim bine, trebuie ameliorată circulaţia sangvină printr-o bună transpiraţie cel puţin de două ori pe săptămână. Beţi câteva căni cu apă fierbinte (în care se poate adăuga zeamă de lămâie), acoperiţi-vă bine ca să puteţi transpira, apoi ştergeţi-vă bine corpul cu un prosop umed şi schimbaţi-vă hainele. Dacă urmează a doua transpiraţie, ştergeţi-vă atunci cu un prosop uscat şi repetaţi, dacă e necesar, de câteva ori până la oprirea transpiraţiei. După aceea, beţi încă un pahar cu apă fierbinte, care eliberează restul acidităţii acumulate în sânge.

Nu există remediu mai bun în lume decât apa caldă, dar trebuie să ştim cum s-o fierbem (Anexa 1B). E medicamentul cel mai sigur. Chinina nu face doi bani pe lângă apă. Luaţi apă curată de izvor, fierbeţi-o într-un recipient din aur la răsăritul soarelui sau când e la zenit. Celelalte medicamente stopează boala, dar remediul cel mai puternic e apa.

Trebuie ştiut că apa e elementul primordial în viaţă. Beţi întotdeauna apă curată şi proaspătă, viaţa e ascunsă în ea. Când apa dispare din organism, acesta se deshidratează, ca şi pielea. Oamenii cu caracter înăcrit au foarte puţină apă în corp şi flegmaticii au apă care stagnează. Apa trebuie să circule permanent în organism.

Chinina întrerupe febra, dar nu poate să vindece cauza, în locul ei, beţi apă fierbinte trei zile, fără să mâncaţi. Aşa se poate vindeca guturaiul.

Apa tratează toate handicapurile din lume. Observaţi influenţa apei asupra organismului iritat, înfuriat sau prost dispus. Cum se procedează? Daţi-i persoanei să bea apă fierbinte şi spălaţi-i corpul. Chiar şi ciuma se tratează cu apă fierbinte. Prin această modalitate, serul sangvin, cu care se hrănesc microbii, se diluează şi le opreşte înmulţirea. În acea perioadă, nu trebuie să ne alimentăm, ci să întreţinem cu Dumnezeu o legătură foarte puternică. Această legătură este o forţă care acţionează asupra microorganismelor ca un fulger electric. Astfel atacaţi din două părţi, de „salvele de tun” şi de lipsa mâncării, microbii nu se mai înmulţesc şi mor. O luptă intensă de 24 de ore este de ajuns ca să oblige microbii de ciumă să părăsească organismul.

Bolile nu sunt nimic altceva decât o luptă între om şi entităţile inferioare.

Holera se vindecă şi ea cu apă fierbinte. Daţi-le celor bolnavi de holeră 4-5 căni de apă fierbinte, şi a doua zi vor fi vindecaţi. Această apă diluează serul care hrăneşte bacilii şi în 24 de ore aceştia vor dispărea.

Facem gripă ca să eliminăm acumularea de impurităţi din inimă şi din intelect. În acest caz, beţi apă fierbinte şi mâncaţi cartofi copţi.

Dacă vă doare capul, beţi trei căni de apă clocotită, apoi luaţi un purgativ. După ce aţi eliberat stomacul, faceţi o baie caldă şi mergeţi la culcare. Baia trebuie să fie scurtă. Dacă vă doare stomacul, capul suferă şi el. Uneori, durerile de cap sunt cauzate de o proastă circulaţie sangvină în cap şi în creier. În realitate, nu trebuie să avem nici prea mult, nici prea puţin sânge la nivelul capului. Când vasele sangvine îşi pierd elasticitatea, apare arterioscleroza. Cel care vrea să-şi păstreze sănătatea şi să-şi prelungească viaţa trebuie să-şi păstreze elasticitatea corpului. Va trebui să bea apă caldă, care facilitează diluţia reziduurilor formate prin nutriţie.

Durerile de burtă vor dispărea prin exerciţiul următor: dimineaţa, beţi 10 guri de apă caldă la fiecare 5 minute de mai multe ori. Dacă sunteţi constipat, luaţi ulei de ricin şi beţi apă caldă.

Dacă sunteţi prost dispuşi sau obosiţi, faceţi o baie cu apă caldă. Apa are o acţiune magnetică asupra corpului. Dacă aţi răcit, aplicaţi comprese cu apă caldă pe locul suferind. Puneţi compresa în apă fierbinte şi imediat pe locul bolnav timp de 2-3 minute. Schimbaţi compresa de vreo 10 ori şi durerea va dispărea.

Este preferabil uneori să vă spălaţi local decât total. Persoanelor slabe şi obosite, Louis Kuhne le recomandă băi de şezut sau spălarea doar a unei jumătăţi din corp: într-o zi vă spălaţi sub talie, a doua zi, deasupra taliei, sau dimineaţa, faţa şi după-amiază, partea din spate a capului. În acest fel, se realizează un metabolism mai bun. Dacă vă spălaţi bine picioarele, aceasta se va răsfrânge favorabil asupra

mâinilor şi viceversa. În plus, când vă spălaţi mâinile şi picioarele, faceţi-o fără grabă, căci spălatul în fugă înseamnă neînţelegerea regulii. Băgaţi-vă întâi picioarele în apă şi staţi puţin în această poziţie. Spălaţi-le la început cu gândul până când simţiţi o reacţie în mâini, un fel de plăcere, apoi începeţi să le spălaţi lent. În acest fel, forţele organismului se repartizează corect. Uneori, o persoană face o baie caldă şi apoi un duş rece. Schimbările atât de bruşte asupra corpului nu sunt prevăzute pentru omul obişnuit, ci doar pentru divinităţi. Cel care nu e călit trebuie să facă băi calde, lăsând energia căldurii să acţioneze asupra organismului. Duşurile reci pe care le întâlnim în natură sunt bune, dar numai în condiţii specifice, mai exact, băile de ploaie în mai, în iunie şi până la jumătatea lunii iulie. Când facem aceste băi, este preferabil să purtăm haine subţiri, nu să fim goi. Dacă nu aveţi posibilitatea de faceţi băi de ploaie, faceţi duşuri sau băi la o temperatură în jur de 34 - 40°C, care este cea mai apropiată de căldura naturală a corpului.

În niciun caz nu vă spălaţi picioarele cu apă rece, mai ales după ce mâncaţi.

În cazul în care cantitatea de sare din organism depăşeşte normalul, excedentul trebuie neapărat eliminat. Nu consumaţi multă sare.

Unii recomandă compresele reci, alţii, pe cele calde. Aplicarea de comprese reci pe locul bolnav provoacă o îngustare a capilarelor, deci o reacţie aparte a organismului. În schimb, compresele calde generează reacţii benefice. Apa caldă dilată vasele sangvine şi astfel circulaţia se ameliorează.

Duşul rece este recomandat doar persoanelor excesiv de iritate, nervoase, excitate. Această apă le

va elibera de surplusul de energie acumulată în organism. Pentru coleric, temperatura apei nu trebuie să depăşească 10°C. Ca să-i se domolească furia, trebuie să facă cel puţin şase duşuri reci în cursul anului şi astfel îşi va echilibra forţele organismului.

Colericul pierde o parte din energia organismului greu de recuperat după aceea. Omul raţional, conştient îşi păstrează energia, n-o risipeşte în mod dezordonat. Colericul îmbătrâneşte mai repede.

Contra guturaiului, trebuie să respirăm de mai multe ori la rând pe nări apă sărată şi călduţă. Repetaţi asta de 2-3 ori seara şi dimineaţa, după care guturaiul se opreşte, căci apa sărată împiedică înmulţirea microbilor care l-au provocat. Dacă vă e greu să adormiţi, frecaţi-vă corpul cu un prosop umezit cu apă caldă şi culcaţi-vă.

Trebuie să ştiţi că ploaia de iulie la munte este o binecuvântare. O astfel de baie de ploaie este egală cu 100 de băi obişnuite. În iulie, fiecare picătură de ploaie este plină de electricitate şi de magnetism.

Din luna mai până la jumătatea lunii iulie, de câte ori plouă, expuneţi-vă la ploaie până vă udă bine, apoi intraţi în casă şi ştergeţi-vă corpul cu un prosop curat. Schimbaţi-vă hainele şi beţi o cană-două de apă caldă.

Roua dimineţii, adunată foarte devreme pe timp senin, este foarte benefică pentru sănătate. Puteţi umple câteva sticluţe cărora să le puneţi ceară la gură. Cel mai bun moment este înainte de răsăritul soarelui, în lunile mai şi iunie.

Cum putem vindeca alcoolismul? Obligaţi-l pe alcoolic să bea 2-31 de apă pe zi şi se va vindeca. Pentru aceasta, bolnavul trebuie să înceapă cu o cantitate foarte mică de apă şi s-o mărească treptat. În prima zi, să bea o cană de apă; a doua zi, două căni; a

treia zi, trei căni şi apoi patru, cinci, şase, până la 15-20 de căni pe zi. Dacă se supune acestei prescripţii, poate să renunţe la alcool în foarte scurt timp. Când unui beţiv va începe să-i placă apa, nu va mai bea alcool.

A ne spăla este un act sacru. Trebuie să ne spălăm lent, fiind foarte bine concentraţi. Luaţi un lighean curat, turnaţi în el apă călduţă, stropiţi-vă bine faţa, în mod energic, şi ştergeţi uşor umiditatea cu un prosop moale, ca şi cum aţi mângâia-o. Faţa e sensibilă şi delicată, de aceea trebuie s-o atingeţi foarte uşor. După ce aţi spălat-o, priviţi-vă în oglindă şi, dacă nu sunteţi mulţumiţi de faţa voastră, mai spălaţi-o o dată.

Înainte şi după fiecare activitate, spălaţi-vă faţa şi mâinile. Spălaţi-le de vreo 10 ori pe zi. Aruncaţi apa folosită la flori, la pomi, în niciun caz într-un loc circulat şi murdar. Când vă aflaţi în apropierea unui izvor curat, luaţi apă într-un recipient şi spălaţi-vă mâinile, picioarele, dar staţi departe de izvor, ca să nu-i murdăriţi apa. Udaţi-vă capul, beţi puţină apă, dar nu aveţi voie să aruncaţi pietre sau obiecte în izvor. Aceeaşi regulă e valabilă şi pentru râuri, lacuri şi puţuri.

Spălarea diferitelor părţi ale corpului produce schimbări psihice în creier. Pentru tratament şi pentru vindecare, este posibil să vă folosiţi de apă nu numai în mod fizic, ci şi prin gândire, şi va avea acelaşi efect. Imaginaţi-vă o fântână sau un izvor aflat foarte departe de voi; apoi imaginaţi-vă că v-aţi deplasat în apropierea lui ca să luaţi apă într-un urcior şi că reveniţi acasă. Vă scoateţi hainele, turnaţi acea apă pe coloana vertebrală şi ştergeţi umiditatea imaginară cu un prosop moale.

VINDECAREA CU AJUTORUL RESPIRAŢIEI

Aerul este depozitarul energiei divine. Este cea mai mare rezervă în care viaţa şi-a stocat energiile.

Întâi, voi spune că aerul, purtător al gândurilor divine, intră la început în sistemul respirator, unde se transformă şi, de acolo, se îndreaptă în creier pe cale sangvină. Aşadar, omul nu primeşte gândurile divine direct prin creier, aerul fiind purtătorul lor principal. În condiţiile prezente ale vieţii, dacă omul este lipsit de aer, nu va putea să capteze niciun gând. În acest sens, respiraţia este un act sacru. De aceea, trebuie să învăţăm să respirăm bine ca să putem capta gândurile conţinute în aer şi le transmitem apoi la creier.

Fiecare energie divină care coboară trebuie să treacă întâi prin sistemul respirator şi, de acolo, să urce la creier ca după aceea să coboare în inimă.

Respiraţia fiecăruia este diferită şi corespunde cu gradul de evoluţie al omului. De obicei, bolnavul respiră rapid, la fel şi animalele, în timp ce omul sănătos respiră regulat, calm şi în funcţie de dezvoltarea personală.

Indiferent de boala de care suferiţi, căutaţi ajutor în respiraţia profundă. Nu există boală care să nu poată fi vindecată prin respiraţie. O viaţă lungă este rezultatul unei respiraţii profunde şi regulate. Respiraţia în sine depinde de gândirea corectă, pozitivă şi de calitatea emoţiilor. Respiraţi profund şi gândiţi-vă că binecuvântarea divină ajunge la om prin aer.

Respiraţia este un proces dublu, fiziologic şi psihologic. Obiectul său final, ca proces psihologic, este purificarea gândurilor.

Plămânii sunt un laborator complicat în interiorul căruia se conjugă câteva energii. Prana din aer pătrunde în plămâni şi ajută la ozonarea sângelui chiar şi acolo unde aerul ajunge cu greu. În sângele astfel purificat sunt depuse elementele vieţii.

Pentru că aerul conţine lumină şi prana, când respiră, omul primeşte două elemente indispensabile sângelui.

În afară de stomac, omul se hrăneşte şi prin plămâni şi creier, de unde primeşte o hrană superioară hranei fizice, în viitor, fiinţa omenească se va hrăni numai prin plămâni şi prin creier.

Când omul se îmbolnăveşte, respiraţia se accelerează. Acest fapt se observă mai ales la persoanele cu o constituţie pulmonară mai puţin viguroasă. Ele îşi accelerează conştient respiraţia deficientă crezând că se ajută în acest fel. În realitate, starea li se agravează. Respiraţia normală trebuie să corespundă cu ritmul natural, cu ritmul cardiac. Acest ritm este bun pentru sănătate.

Respiraţia bună depinde de calitatea aerului inspirat şi de răstimpul retenţiei sale. Cu cât este reţinut mai mult în plămâni, eu atât mai eficient este acest aer. Reuşita fiecăruia depinde de asta. Unii iniţiaţi au reuşit să reţină aerul o jumătate de oră şi chiar o oră.

Cei care şi-au pierdut echilibrul respiră foarte accelerat.

Când respiraţia e rapidă, sângele se oxigenează foarte repede şi purificarea lui e parţială. De aceea, cei mai mulţi oameni au mai mult sânge venos, adică sânge impur. Din cauza acestei oxigenări prea rapide, arderea în organism se face neregulat, o parte dintre

materiile care îi sunt destinate nu pot fi arse şi se acumulează pe artere şi vene sub formă de reziduuri.

Pe lângă plămâni, care au legătură directă cu aerul, omul are şapte milioane de pori prin care e în contact cu el.

Dacă omul nu respiră bine, pielea feţei şi a mâinilor sale face riduri prematur. Ridurile sunt cauzate de dereglarea ficatului şi de respiraţia proastă.

Concentrarea gândurilor este în relaţie cu respiraţia. Cu cât omul respiră mai adânc, cu atât se concentrează mai uşor.

Pentru fiecare om, există metode deosebite de respiraţie. Fiecare poate să le aleagă pe cele care îi convin, recomandate de maestrul sau de medicul lăuntric. Învăţaţi să ascultaţi medicul lăuntric, adică partea divină din voi.

Acum, când vorbesc despre respiraţia profundă, n-am intenţia să vă recomand exerciţii speciale cum au hinduşii, deoarece nu se pot aplica la europeni, ci vă spun pur şi simplu să respiraţi adânc, străduindu-vă să păstraţi un ritm egal.

Trebuie să ştiţi că multe dintre regulile şi metodele hinduse nu corespund cu regulile naturii vii universale. De exemplu, dacă aplicăm în Occident ştiinţa respiraţiei utilizată de hinduşi, la noi, rezultatele obţinute vor fi contrare şi negative. De ce? Pentru că ea a fost dobândită în perioada descendentă a omenirii, adică în conformitate cu legea involuţiei.

Hinduşii practică intens respiraţia profundă şi completă, acumulând astfel multă energie, pe care europenii n-ar şti cum s-o folosească. Până la urmă, în loc să-şi facă bine, şi-ar face rău.

Iată ce scrie în Sfânta Scriptură: „Şi Dumnezeu i-a suflat în nări suflare de viaţă şi omul a devenit un

Suflet viu". Aşadar, respirând aerul, omul a primit viaţa divină. De aceea, când se află în dificultate, trebuie să respire, căci aerul este purtător de electricitate şi de magnetism care, trecând prin nas, reînnoieşte sistemul nervos. Puteţi, prin respiraţie, să vă obligaţi creierul să gândească absolut corect şi stomacul să lucreze normal. Respiraţia neregulată stă la baza multor boli. Vă dor picioarele pentru că nu respiraţi bine: la fel capul, inima sau coloana vertebrală. Respiraţia rapidă şi superficială este periculoasă, ducând la diferite boli.

Forţa însufleţitoare care vindecă este Prana răspândită în aer! Între iubire şi viaţă există o forţă: Prana. Ea reînnoieşte gândirea. În momentul respiraţiei, gândiţi-vă că absorbiţi Prana prin toate celulele, nu vă gândiţi la soţie, la copii, la ce e de interes secundar; lăsaţi-vă deoparte vitele, albinele, alimentele, preocupările zilnice. Prin concentrarea gândurilor, puteţi să vă vindecaţi de orice boală, să vă protejaţi de necazurile care vă ameninţă. Deplasându-vă în afara traiectoriei lor, chiar cu foarte puţin, vor trece pe lângă voi fără să vă atingă.

Cu cât reţineţi mai mult aerul în plămâni, cu atât primiţi mai multă energie. Astfel, chiar poluat, aerul nu va avea tot atâta influenţă negativă. Când scade numărul respiraţiilor, viaţa se prelungeşte şi viceversa. Dacă ajungeţi la o singură respiraţie pe minut, deja aţi câştigat mult. Respiraţi cu bucurie, cu iubire, cu chipul surâzător, adoptaţi o poziţie corectă: coloana vertebrală să formeze o linie paralelă cu cea care uneşte centrul soarelui cu centrul pământului, pieptul în faţă, nu retras spre interior. Respirând astfel, intraţi în contact cu ritmul naturii şi vă întăriţi corpul şi mintea.

În plămâni există celule vegetale care au nevoie de acid carbonic. Respiraţia profundă cu retenţie facilitează acumularea de acid carbonic, întăreşte celulele vegetale şi le prelungeşte viaţa în plămâni. Dacă le face mai puternice, omul este sănătos.

Sănătatea este legată de respiraţia conştientă. De aceea, cel puţin de trei ori pe zi (dimineaţa, la prânz şi seara), omul trebuie să consacre 10-15 minute respiraţiei şi să facă exerciţii. Trebuie să mulţumească pentru aerul inspirat şi pentru binefacerea primită prin el. Aceasta este respiraţia conştientă.

Respiraţi profund ca să primiţi cât mai multă Prana însufleţitoare. Ea are diferite proprietăţi: fizice, emoţionale, mentale. Fără Prana. gândurile nu se pot forma, emoţiile nu pot să se manifeste şi voinţa nu poate să acţioneze.

Când respiră, omul trebuie să simtă că aerul este inestimabil. Prin plămâni, omul intră în contact cu iubirea. Cel care iubeşte creşte în acelaşi timp cu plămânii săi.

Când vorbesc despre puls regulat, de bătaie ritmică a inimii, apare imediat întrebarea: Ce este o respiraţie corectă şi profundă? Aproape toată lumea respiră greşit; inspirăm şi expirăm aerul numai cu partea superioară a plămânilor. Din cauza acestei respiraţii superficiale şi slabe, nu mai există forţă pentru respingerea completă a aerului în exterior. În consecinţă, o parte din aerul viciat rămâne în plămâni şi formează reziduuri. Dacă vrem să regularizăm circulaţia sangvină, este indispensabil întâi să inspirăm profund aerul, să-l reţinem un timp în plămâni şi apoi să-l expulzăm lent. Când omul practică aşadar corect respiraţia, se reînnoieşte şi se eliberează de stările maladive fizice şi psihice.

Există o Prana asimilabilă prin nara stângă şi o Prana asimilabilă prin nara dreaptă. Prin nara stângă, primim curentul magnetic legat de plexul solar numit „curent solar”. Prin nara dreaptă, primim curentul electric legat de creier numit „curent lunar”. Când vrem să ne dezvoltăm mai mult intelectul, trebuie să inspirăm aerul prin nara dreaptă şi să-l expirăm prin cea stângă. Când vrem să dezvoltăm mai mult inima, trebuie să inspirăm pe nara stângă şi să expirăm pe cea dreaptă. Alternând respiraţia, prin nara stângă şi apoi prin nara dreaptă, armonizăm cei doi curenţi şi asimilăm electricitatea şi magnetismul în mod echilibrat.

Aşa respiraţi profund şi conştient. Dacă sunteţi prost dispuşi, trişti, respiraţi profund. Dacă vă doare coloana vertebrală, spatele, respiraţi profund. Dacă vă dor picioarele, mâinile, respiraţi! Aveţi dureri de stomac, de cap, de burtă, respiraţi profund!

Când omul nu asimilează destulă Prana din aer, se simte slab, temător, fără viaţă şi fără putere. Cine e de vină? El însuşi. Depinde numai de el să primească mai multă Prana, căci se găseşte din abundenţă în natură.

Trăind pe pământ, omul are nevoie de aer ca să-şi alimenteze dublul eteric şi corpul astral. Aerul conţine energia specifică numită de hinduşi Prana. Unii oameni de ştiinţă o numesc electricitate însufleţitoare sau magnetism însufleţitor. Mergeţi la munte nu numai pentru aer curat, cum cred cei mai mulţi dintre noi, ci şi pentru Prana. Dimineaţa, foarte devreme, expunându-vă la soare, asimilaţi razele luminoase care aduc Prana pentru intelect şi raze de căldură, care aduc Prana pentru inimă. Şi plămânii asimilează cel mai bine dimineaţa Prana din aer.

S-a observat că omul, eu cât respiră mai profund, cu atât mai mult reţine aer în plămâni şi cu atât mai largi îi sunt nările. Nasul mic şi plat arată că respiraţia şi circulaţia sangvină sunt slabe. Dacă nasul e prea ascuţit, omul e iritabil, nervos, coleric. Ca să se calmeze, trebuie să respire adânc.

Unora le este teamă să respire aerul rece ca să nu răcească. Dacă respiraţi pe gură, da, aveţi dreptate să vă fie teamă, dar natura a prevăzut şi asta. A format nasul ca un filtru care reţine impurităţile şi încălzeşte aerul. Mucoasa şi secreţiile nazale regularizează aerul şi îl adaptează la plămâni. Când ieşiţi în ger, nu inspiraţi aer mult dintr-odată, ci în doze mici, lent, ca să vă adaptaţi la temperatura de afară. Începeţi încet cu respiraţii scurte şi creşteţi treptat cantitatea de aer inspirat. O respiraţie corectă respectă un ritm regulat.

Întâi, inspiraţi lent, calm. fără grabă, apoi reţineţi în plămâni aerul inspirat. Nu există beneficiu mai mare pentru omul care inspiră lent când reţine aerul şi primeşte Prana, adică energia însufleţitoare pe care o conţine.

Respiraţia obişnuită este de aproximativ 15 respiraţii pe minut. Când faceţi exerciţii respiratoare, încercaţi să ajungeţi treptat la o respiraţie completă pe minut (inspiraţie, reţinere, expiraţie). Dacă reuşiţi, veţi fi în măsură să vindecaţi toate bolile, chiar tuberculoza.

Practicaţi exerciţiul următor: îndoiţi mâinile pe umeri, întindeţi apoi încet braţele şi mâinile la orizontală, inspirând adânc; reţineţi aerul şi începeţi să coborâţi braţele pe lângă corp expirând lent. Veţi primi astfel mai multă Prana, circulaţia va fi stimulată şi capilarele se vor lărgi.

Ca discipoli, trebuie să învăţaţi să vă vindecaţi prin respiraţie profundă. Dacă vă doare stomacul sau burta, faceţi şase exerciţii de patru ori pe zi în felul următor: puneţi palma mâinii stângi pe abdomen, palma mâinii drepte pe mâna stângă. Respirând profund, trebuie să reuşiţi să simţiţi contracţia şi dilatarea diafragmei. Cel care nu ştie să respire bine nu poate fi discipol al învăţăturii Noii.

E bine să respirăm întâi pe nara stângă până la 10-15, apoi, să astupăm nara stângă, să ţinem aerul în plămâni 30-40 de secunde şi după aceea să expirăm lent în acelaşi ritm. Când respiraţi pe nara dreaptă, închideţi gura. În timpul ţinerii aerului în plămâni, ambele sunt închise. Aceste exerciţii le sunt indispensabile tuturor - şi persoanelor sănătoase, şi celor bolnave -, dar mai ales celor care practică o activitate intelectuală.

Respiraţi calm, neîntrerupt şi într-un ritm stabilit. Ca să vă trataţi, faceţi între 12 şi 19 respiraţii dimineaţa, înainte de masa de prânz şi de seară (fiecare respiraţie, reţinere, expiraţie este un exerciţiu). Făcând aceste exerciţii, intelectul trebuie să fie concentrat. Diafragma coboară, urcă, se contractă şi se dilată într-o mişcare regulată. Diafragma este frontiera dintre lumea spirituală şi lumea fizică. Cauza unor palpitaţii, a unor probleme respiratorii, a astmului, a bolii de plămâni este deplasarea diafragmei în raport cu poziţia naturală. Dacă se găseşte prea sus, inima şi plămânii nu funcţionează bine. Prin practicarea unor exerciţii respiratorii, plămânii umpluţi cu aer împing diafragma şi o obligă să coboare la locul ei natural. Prin expiraţie, trebuie să intervină muşchii abdominali, care exercită o presiune asupra aerului şi îl propulsează afară.

Este bine să faceţi exerciţii respiratorii rostind rugăciuni, cum ar fi Tatăl nostru. Respiraţi lent, profund, în ritmul stabilit, fără să vă gândiţi la altceva. Cel care nu are exerciţiul respiraţiei trebuie să înceapă prin a reţine aerul 2-3 secunde şi să crească treptat intervalul cu 1 secundă de fiecare dată, până la 30 de secunde. Dacă ajunge să ţină aerul în plămâni 30 de secunde, poate să rezolve multe probleme de sănătate, cum ar fi dureri de cap, probleme cu plămânii, cu stomacul, paralizie. Toate vor dispărea! îngrijiţi-vă înainte de a vă îmbolnăvi. Dacă omul nu respiră profund, niciun medicament nu-l poate ajuta. Răsuflarea şi transpiraţia celui care a ajuns la o respiraţie foarte bună sunt parfumate şi circulaţia sangvină e regulată. Indiferent de boală, căutaţi ajutor în respiraţia profundă. Nu există boală care să nu poată fi vindecată cu ajutorul respiraţiei profunde.

EXERCIŢII DE RESPIRAŢIE

1. Inspirând, duceţi-vă foarte lent braţele lateral şi la orizontală. Reţinând aerul, prelungiţi mişcarea până la verticală. Expirând, duceţi mâinile în spatele capului şi coborâţi braţele până la poziţia iniţială.

2. Inspiraţi ridicând braţele lent în faţă până deasupra capului. Privirea însoţeşte mişcarea. Reţineţi aerul un moment. Expiraţi lent coborând încet braţele. Privirea urmează mişcarea până jos.

3. Poziţie iniţială: braţele sunt la orizontală de fiecare parte a corpului, palmele deschise în sus.

Inspiraţie: inspiraţi lent, îndoind toate degetele, cu degetul mare pe degetul mijlociu. În acelaşi timp,

imaginaţi-vă că, odată cu aerul, primiţi iubirea divină care pătrunde în voi, inclusiv aerul, căci Dumnezeu pătrunde peste tot, căci Dumnezeu e iubire.

Reţinere: ţineţi aerul cât mai mult în plămâni gândindu-vă să asimilaţi iubirea care pătrunde în întreaga natură, în cursul reţinerii aerului, îndoiţi lent braţele, menţinând mâinile strânse, şi duceţi-le în faţa pieptului.

Expiraţie: dezdoiţi lent braţele de fiecare parte a corpului până la orizontală, apoi deschideţi lent mâinile. În cursul expiraţiei, gândiţi-vă că vedeţi lumina care provine de la iubirea voastră pentru lumea întreagă.

4. Inspiraţi pe 16 unităţi de timp, reţineţi aerul pe 16 unităţi de timp, expiraţi pe 32 de unităţi de timp. Faceţi acest exerciţiu de 3 ori pe zi (dimineaţa, la prânz şi seara), de 6 ori la rând. Inspiraţia se face prin nara stângă şi expiraţia prin nara dreaptă. Practicaţi acest exerciţiu 2-3 luni.

5. Exerciţiu de respiraţie pentru creşterea reţinerii aerului. Pentru acest exerciţiu, nu ne folosim de unităţi de timp. Trebuie să respirăm lent şi profund, să reţinem aerul cât mai mult şi să-l dăm afară cât mai lent. Timpul reţinerii aerului în plămâni poate creşte cu 1 minut, 1 minut şi jumătate, două minute etc.

6. Când sunteţi nervoşi, iritaţi, furioşi, faceţi exerciţiul următor: blocaţi nara dreaptă cu arătătorul de la mâna dreaptă şi inspiraţi pe nara stângă, numărând 7 unităţi de timp. Ţineţi aerul 10 unităţi de timp, apoi blocaţi nara stângă şi expiraţi în 9 unităţi de timp. Acest exerciţiu ajută la regularizarea sistemului nervos, la calmarea creierului şi la întărirea memoriei. Dacă faceţi acest exerciţiu dimineaţa, înainte de amiază, inspiraţi pe nara stângă şi expiraţi pe cea

dreaptă; seara, inspiraţi pe nara dreaptă şi expiraţi pe cea stângă. Faceţi acest exerciţiu de 21 de ori pe zi: 7 dimineaţa, 7 la prânz şi 7 seara.

RECOMANDĂRI

1. În timpul exerciţiilor de respiraţie, puteţi să rostiţi în gând anumite formule. Exemplu: „îţi mulţumesc, Doamne, din toată inima, din tot sufletul, cu toată puterea pentru binecuvântările tale”. Rostiţi această formulă în timpul unui exerciţiu complet (inspiraţie, reţinere, expiraţie).
2. Puteţi să recitaţi în gând Tatăl nostru în timpul respiraţiei complete. Faceţi acest exerciţiu de 10 ori la rând, dimineaţa, la prânz şi seara.
3. În timp ce inspiraţi, rostiţi în gând cuvintele forţă, viată, sănătate de 3 ori la rând, precum şi cât timp ţineţi aerul în piept şi pe când expiraţi. Repetaţi de 10 ori la rând acest exerciţiu, dimineaţa, la prânz şi seara.
4. Inspiraţi adânc rostind în gând cuvântul viaţă. Ţineţi aerul în plămâni gândindu-vă la forţă şi expiraţi cu sănătate. Faceţi acest exerciţiu lent, calm, în acord cu un ritm stabilit, meditând la cuvintele viată, forţă, sănătate.

Energia vie, care ne regenerează organismul, vine prin coloana vertebrală. Măduva spinării are capacitatea să absoarbă Prana din aer şi s-o transmită întregului organism. Reţineţi formulele de rostit în gând în cele trei faze ale respiraţiei: inspiraţie, reţinere a aerului, expiraţie.

Exemplul 1

Inspiraţie: „Mulţumesc, Doamne, pentru viaţa divină pe care ai răspândit-o în aer şi pe care o primim

prin aer”. Reţinere: „Primesc viaţa divină prin aer, ea pătrunde în toate celulele mele şi aduce forţă, viaţă şi sănătate”. Expiraţie: „Această viaţă divină mă întăreşte şi se manifestă în faptele mele”. Prin viaţă divină se înţelege Prana. Trebuie să ne imaginăm foarte intens Prana ca fiind o picătură care se transmite de la o celulă la alta, de la un organ la altul şi pătrunde în toate.

Exemplul 2

Inspiraţie: „Numele Domnului fie slăvit în mine!” Reţinere: „împărăţia Domnului şi dreptatea sa să sălăşluiască în mine!” Expiraţie: „Facă-se voia Domnului!” Puteţi să faceţi acest exerciţiu de 5 ori, inspirând pe nara dreaptă şi expirând pe nara stângă; apoi, de 5 ori, inspirând pe nara stângă şi expirând pe cea dreaptă.

Exemplul 3

Inspiraţi: „Doamne, îţi mulţumesc că vii la mine”. Reţinere: Doamne, îţi mulţumesc că rămâi în mine”. Expiraţie: „Doamne, îţi mulţumesc pentru binecuvântarea ta”.

Exemplul 4

Inspiraţi pe nara stângă, cu nara dreaptă blocată. În acelaşi timp, rostiţi formula: „Numai iubirea divină e iubire”. Reţineţi un moment aerul şi începeţi să expiraţi rostind aceeaşi formulă. Faceţi acest exerciţiu de 3 ori pe zi, dimineaţa, la prânz şi seara, când sunteţi bine dispus şi aveţi timp. Repetaţi fiecare exerciţiu de 3 sau de 10 ori la rând.

VINDECAREA CU AJUTORUL SOARELUI

Energia vieţii noastre fizice, mentale şi chiar morale provine de la soare. El aduce viaţa.

Numai energia solară poate să restabilească forţa şi sănătatea omului.

Nu există boală care să nu poată fi vindecată cu ajutorul soarelui.

Razele soarelui reprezintă milioane de milioane de fiinţe inteligente care vin pe Pământ ca pentru o expediţie. Fiecare dintre aceste fiinţe îşi aşază amprenta pe faţa oamenilor.

Soarele este sursa de energie vie pentru tot sistemul solar. În raport cu pământul, energia solară e pozitivă. Ea se dezvoltă în electricitate pozitivă şi negativă şi în magnetism pozitiv şi negativ. Energia terestră este negativă în raport cu soarele. În realitate, pământul are ambele feluri de energie, dar mai mult energie negativă. Şi soarele are aceste două energii, dar mai mult energie pozitivă. Viaţa pe pământ se produce prin întâlnirea acestor două energii. Mediatorul care leagă şi transformă aceste energii se

numeşte „eter”. El se răspândeşte în spaţiu şi pătrunde în pământ. Spiritualiştii îl numesc „plasmă vie”, misticii, „spirit”.

Soarele conţine toate medicamentele în el. Nicio boală nu rezistă la acţiunea razelor sale.

Ca să se îngrijească, omul trebuie să treacă razele solare prin diferite prisme, fie materiale, fie imaginate de mentalul lui.

Energia solară coboară pe Pământ ca un val mare, îl învăluie de la un pol la altul şi revine la Soare. Ea se transmite la plante prin „plasma creatoare de viaţă”. Când plantele simt manifestarea acestei energii potenţiale, se pregătesc şi încep să formeze muguri. Când energia se intensifică, se deschid şi se străduiesc s-o asimileze total ca s-o fructifice.

În cazul în care constată că organismul este lipsit de o energie deosebită, omul iniţiat o caută în soare. Ştie că soarele îi poate furniza toată energia care îi lipseşte.

Energiile pe care Pământul le primeşte de la Soare sunt modificate în mod considerabil când pătrund în straturile terestre, căci acestea absorb toate elementele nutritive. Rămân atunci doar energiile inutilizabile care, astfel modificate, nu au nicio utilitate pentru dezvoltarea noastră, de aceea sunt trimise înapoi de pe Pământ spre spaţiul cosmic. Apoi, pe căi specifice, revin la Soare, care le trimite la Soarele Central pentru o transformare ulterioară şi pentru a le reda ritmul iniţial.

Energia pe care Pământul o captează de la Soare poate comparată cu sângele arterial şi cea pe care o elimină, cu sângele venos. Soarele nostru joacă rolul unei inimii. Acest rol este şi mai bine manifestat de Soarele Central. Aşa cum sângele impur din ţesuturi ajunge la inimă şi de acolo este trimis spre plămâni ca să fie purificat, energiile terestre revin şi ele la Soare ca să-şi redobândească ritmul iniţial.

De la miezul nopţii la amiază, pământul este negativ, adică, numai în unele locuri, mai receptiv. De la amiază la miezul nopţii, este pozitiv, aşadar mai emisiv. La apusul soarelui, este pozitiv şi oferă maximum. Începând de la miezul nopţii, Pământul

trimite în spaţiul cosmic energie negativă, apoi primeşte de la Soare energie pozitivă. Procesul de respingere a energiei pozitive terestre spre spaţiul cosmic începe după-amiaza. Când Pământul a respins suficient, devine din nou negativ, adică primeşte mai multe energii.

Suntem o parte a organismului terestru. Când acesta din urmă primeşte, organismul nostru primeşte şi el. De aceea, primele raze de soare acţionează cu mai multă intensitate, căci organismul nostru este în acel moment mai receptiv la energiile lor. Dimineaţa, Prana însufleţitoare este întotdeauna mai abundentă decât la amiază şi organismul absoarbe energiile pozitive cele mai puternice maximum până la amiază. Apoi, începe refluxul, care atinge maximul la apusul soarelui. Astfel, în cele 24 de ore ale zilei, energia solară trece prin ciclurile următoare: de la miezul nopţii la amiază, influx de energie solară, cu un maximum la răsăritul soarelui; de la amiază la miezul nopţii, reflux de energii terestre.

Cu o oră înainte să răsară, soarele exercită o influenţă psihică asupra celulelor noastre şi dă un impuls nou activităţii lor. Tocmai înainte de răsăritul soarelui, razele, refractându-se în atmosferă, acţionează mai mult asupra creierului. În momentul răsăritului, ele ajung direct şi acţionează mai mult asupra sistemului respirator şi asupra sensibilităţii. În apropierea amiezii, razele exercită influenţă asupra sistemului digestiv. De aceea, forţa curativă a razelor solare este diferită în funcţie de momentele zilei. Înainte de răsăritul soarelui, este bună pentru sistemul nervos şi pentru creier; în momentul răsăritului, pentru ameliorarea sistemului respirator şi, între 9:00 şi amiază, pentru sistemul digestiv. În general, soarele

are după-amiaza foarte puţine proprietăţi terapeutice. Este perioada în care capacitatea de absorbţie a pământului este cea mai slabă. La fel şi cea a organismului uman.

„Să trăieşti răsăritul soarelui” înseamnă să iei în mod conştient contact cu el ca să le dai posibilitatea forţelor sale să circule în organism. Dacă reuşeşte să ia contact cu soarele pe plan fizic, omul intră în contact, simultan, cu alţi doi sori; cu soarele lumii spiritelor şi cu soarele lumii divine. Dacă „nu trăieşte răsăritul soarelui” fizic, omul nu poate să fie sănătos. Această lege este cunoscută nu numai de oameni, ci şi de toate fiinţele vii.

Cauza arsurilor solare este următoarea: gândurile, sentimentele şi dorinţele noastre produc un fel de evaporare care formează un strat opac în jurul Pământului. De aceea, razele solare sunt refractate şi ne ard pielea.

Dacă studiaţi influenţa luminii, veţi constata că, la anumite ore ale zilei, razele solare sunt binefăcătoare pentru Pământ, îndeosebi de dimineaţă până la amiază. La alte ore,

aceste raze nu sunt benefice, sunt numite raze negre sau raze negative. Ca să vă feriţi de influenţa lor, aveţi grijă să nu dormiţi în cursul zilei şi mai exact atunci când razele solare sunt active. Altfel, o să vă simţiţi prost dispuşi, obosiţi, cu mintea ostenită. Ne putem expune razelor solare în orice moment din timpul zilei, cu condiţia de a avea mintea concentrată, pozitivă şi de a fi în stare să primim numai raze pozitive. Concentraţi-vă bine, dar aveţi grijă să nu adormiţi. Cu vibraţiile negre şi negative ale soarelui se amestecă şi vibraţiile terestre care acţionează negativ asupra organismului. Cât timp nu cunoaşteţi bine legile

reflecţiei, fiţi atenţi la aceste vibraţii. De aceea, se recomandă să vă expuneţi numai la orele dimineţii, până la amiază cel mai târziu. Protejaţi-vă mai ales de razele de după-amiază. Cel mai bun moment pentru tratament cu razele solare este între 8:00 şi 10:00 dimineaţa.

Când e vreme închisă, trataţi-vă în cameră. De exemplu, trataţi-vă arsurile cu ulei de măsline sau ceapă. Când e timp frumos însă, expuneţi-le la razele solare. Dacă există un schimb bun între energiile solare şi energiile voastre, veţi fi mereu sănătos. Numai omul sănătos poate să înţeleagă ideile din învăţătura cea Nouă.

Hristos recomandă soarele ca pe o metodă de vindecare. Dumnezeu a pus soarele pe cer ca să primiţi de la el lumină şi căldură, dar voi căutaţi medici ca să vă prescrie tratamente cu lumini artificiale. Acesta nu este un tratament. Expunându-vă zilnic la soare o jumătate de oră, dar conştient, cu participarea gândirii, veţi primi mai mult decât dacă aţi căuta remedii în cărţi sau la medici.

Dacă suferiţi de paralizia unui picior sau a unui braţ, dacă ochii sau memoria vă slăbesc, totul este cauzat de insuficienţa de energie, de insuficienţa alimentării cu sânge şi cu elemente nutritive ale acestor organe. Omul iluminat şi conştient va zice-. „Aceasta este voinţa Domnului”. Dar se va pune pe treabă ca să-şi procure ce-i lipseşte şi va acumula astfel energie ca să se vindece.

Faptul că nu reuşim să ne bronzăm arată o sănătate deficientă pe care soarele n o poate vindeca, întrucât între soare şi om sunt necesare schimburi bune de energii. Dacă omul se bronzează, înseamnă că soarele absoarbe toate reziduurile, toate impurităţile

materiei dense. Dacă nu se bronzează această materie rămâne în organism şi creează stări maladive.

Dacă vă bronzaţi, bine înseamnă că soarele, dăruindu-vă energiile lui, şi-a pus amprenta.

La răsăritul soarelui, vreo zece minute sunt de-ajuns ca să primim tot ce e indispensabil pentru organism.

Dacă aveţi cunoştinţe, puteţi primi de la soare atâta energie cât să vă vindecaţi de fiecare boală. Dacă ştiţi să utilizaţi energia solară, veţi fi în stare să acţionaţi asupra boabelor de grâu până la a le face să crească cât un ou şi, tot dacă aţi şti să utilizaţi energia introdusă în boabele de grâu, ce treabă aţi putea realiza! Trebuie să studiaţi energiile care vin de la soare.

Dacă sunteţi conştienţi că la răsăritul soarelui primiţi mai multă iubire divină şi mai multă viaţă divină, razele solare vor exercita asupra voastră o acţiune terapeutică mai bună. Dacă nu sunteţi legaţi în gândire, dacă nu sunteţi prezenţi, răsăritul soarelui devine un proces mecanic care nu vă va aduce mare lucru.

Organismul nostru este format din miliarde de celule care au, ca pământul, proprietatea de a capta razele solare, de a le transforma şi de a reţine numai Prana necesară regenerării şi vindecării lor. Dacă sunteţi prost dispuşi, ieşiţi din casă, expuneţi-vă spatele la soare şi veţi primi de la el ceea ce niciun gând filosofic nu vă poate da.

Când faceţi băi de soare, e preferabil să fiţi îmbrăcat în alb sau în verde-deschis, căci aceste culori sunt benefice. Importantă este transpiraţia. Când vreţi să vă trataţi cu ajutorul soarelui, dacă sunteţi în aer liber, ca să provocaţi transpiraţia, acoperiţi-vă cu o

pânză sau o haină impermeabilă. E necesar să vă concentraţi gândurile, să stabiliţi contactul cu natura binefăcătoare ca să vă vindece.

Băile de soare de la munte sunt de preferat, căci, la altitudine, ritmul energiilor solare nu este deranjat de norul gândurilor astrale care învăluie oraşul.

În funcţie de anotimpuri, razele solare acţionează diferit. Primăvara, au o capacitate curativă mai mare, căci pământul, negativ, captează mai mult. Începând de la 22 martie, pământul devine treptat pozitiv până în vară, când e deja pozitiv. În acea perioadă, razele solare acţionează mai slab.

Pentru regenerare, cea mai bună perioadă începe la 22 martie şi continuă toată luna aprilie şi luna mai, până la 22 iunie. De la acea dată, creşterea se opreşte.

În unele zile de septembrie, puterea energiei vii este la fel de eficientă ca în luna mai. Profitaţi de razele solare din acele zile. Veţi constata şi prezenţa unor fiinţe luminoase în jurul vostru.

Multe boli se pot trata cu ajutorul energiei solare. În plus, este dovedit că există un timp propice pentru vindecarea fiecărei boli. Unele sunt eliminate cu uşurinţă în luna mai, altele, în iunie, în iulie etc.

Între 8:00 şi 9:00 dimineaţa, acţiunea soarelui este mai curativă. La răsăritul soarelui, razele sunt foarte beneficie pentru oamenii anemiaţi. Pe la amiază, sunt prea puternice şi nu acţionează bine asupra organismului.

Există şi un anumit unghi în care trebuie să vă expuneţi spatele ca să beneficiaţi mai bine de acţiunea soarelui. Schimbând această înclinaţie, nu veţi putea profita de inteligenţa razelor solare. Când vorbim despre soare, nu avem în vedere numai soarele fizic, ci şi soarele spiritual ca manifestare a forţelor înzestrate

cu inteligenţă, ca dovadă a fiinţelor purtătoare de iubire şi de înţelepciune.

În viitor, când oamenii vor ajunge la această cunoaştere, îi vor trata pe bolnavi numai cu ajutorul razelor solare. Vor şti ce raze se potrivesc la o anumită boală sau la un anumit defect şi cum să le poată folosi. Conştiinţa cosmică a omului se va trezi sub influenţa soarelui.

Energiile care ies din soare au mari rezerve de forţe vii şi curative. Dacă vrea să profite de ele în mod conştient, omul trebuie să-şi expună spatele la razele matinale şi chiar înainte de răsăritul soarelui. Energiile pe care le primeşte în acel moment sunt egale cu energiile pe care le-ar fi primit dacă s-ar fi expus întreaga zi la soare. Chiar şi pe timp noros, puteţi ieşi înainte de răsăritul soarelui să vă concentraţi gândurile, să meditaţi cu faţa spre el. Norii doar vă împiedică să vedeţi soarele, dar energiile lui însufleţitoare sunt prezente şi trec prin toate. Niciun obstacol nu poate să împiedice pătrunderea razelor solare.

Dacă suferiţi de eczemă, dacă părul a început să vă cadă. dacă aveţi reumatism, dacă vi se umflă abdomenul, construiţi-vă o terasă cu geamuri expusă la soare (desigur, dacă aveţi posibilitatea). Dezbrăcaţi-vă până la brâu, întindeţi-vă cu capul spre nord şi picioarele spre sud. Expuneţi-vă pieptul la soare o jumătate de oră, dar protejaţi-vă capul. Apoi, întoarceţi spatele spre soare şi staţi aşa încă o jumătate de oră. Puteţi continua astfel, alternând spatele şi pieptul până provocaţi o transpiraţie abundentă. Dacă puteţi să faceţi 20, 30, 40 de băi de acest fel, toate bolile şi indispoziţiile vor dispărea. Astfel, vă puteţi expune corpul, numai s-o faceţi înainte de ora 10:00

dimineaţa. Dacă aceste băi de soare provoacă o reacţie a coloanei vertebrale, a creierului, a plămânilor, întregul corp se va bucura de aceste binefaceri. Creierul e ca o pilă electrică. Dacă începe să primească bine şi să se încarce de energii solare, le va trimite apoi spre toate părţile corpului, care se vor vindeca treptat.

Cu cât veţi primi mai multă lumină solară, cu atât mai mult vă va creşte blândeţea şi magnetismul vi se va dezvolta.

Când omul deschide mâinile cu palmele spre soare, corpul întreg se poate încălzi.

Ieşiţi în fiecare dimineaţă la soare între orele 700 şi 8:00, expuneţi-vă spatele întâi spre sud, apoi puţin spre nord şi puţin spre est. Îndreptaţi-vă gândurile spre Dumnezeu şi rostiţi această formulă: „Doamne, luminează-mi intelectul, dă sănătate tuturor oamenilor şi mie odată cu ei”. Începeţi să vă gândiţi la cele mai frumoase lucruri pe care le cunoaşteţi. Făcând această experienţă timp de un an, veţi constata binefaceri 99%.

Influenţa bună a soarelui asupra omului se exprimă prin calitatea sângelui arterial. Soarele înalţă gândurile şi sentimentele, ceea ce purifică sângele.

Unele boli nu se tratează cu niciun medicament, dar se vindecă sub influenţa blândă a razelor solare. De exemplu, orice umflătură şi excrescenţă dispar în două-trei luni. Când omul e în contact cu Dumnezeu, e pătruns de lumina divină, umflăturile şi tumorile scad până la dispariţie.

Cel mai bun chirurg pe care îl cunosc este natura, razele solare. Ele disecă perfect şi îndepărtează partea bolnavă, fără să se atingă de cea sănătoasă.

Dacă vreţi să vă trataţi, expuneţi-vă spatele la razele solare dimineaţa foarte devreme. Dacă vreţi să dobândiţi linişte sufletească, expuneţi-vă spatele la soarele ajuns la apus, stând cu faţa spre răsărit.

Vă spun deseori că omul trebuie să înveţe să dialogheze cu lumina. Vă doare spatele, expuneţi-l la soare, gândiţi-vă la lumina solară, la ee conţine, iar durerile vor dispărea. Toate bolile intelectului provin de la lumina insuficientă, cele ale inimii, de la căldura insuficientă, cele ale sufletului, de la adevărul insuficient.

O persoană care se îmbolnăveşte trebuie să intre în contact cu energiile soarelui şi ale lunii. Dacă nu poate direct, să folosească plantele şi mineralele capabile să transforme aceste energii.

Există modalităţi deosebite de a capta lumina solară, nu numai cu ochii. De altfel, nu vă uitaţi la soare când e foarte puternic, ci doar când răsare. Foarte puţini oameni ştiu să folosească bine lumina, aerul şi apa; cei mai mulţi respiră numai prin plămâni şi ignoră corpul astral şi dublul eteric, prin care se poate, de asemenea, respira.

Expuneţi-vă spatele la soare şi, indiferent de cauză, indispoziţia vă va dispărea. Dacă e provocată de gânduri negative, expuneţi-vă spatele spre sud şi faţa spre nord. Dacă aveţi guturai sau aţi răcit, staţi cu spatele la soare spre sud. Dacă energiile care v-au provocat indispoziţia sunt pozitive, expuneţi-vă faţa spre sud şi spatele spre nord. Razele solare vindecă toate bolile.

VINDECAREA CU AJUTORUL CULORILOR

Fiecare boală este vindecabilă cu ajutorul razelor luminoase (roşii, albastre, galbene, portocalii, violete) şi culoarea se alege în funcţie de boală.

Pentru voi, important nu e să trăiţi în culori diferite, ci în energiile acestor diferite culori.

Cel care vrea să-şi transforme viaţa trebuie să se conecteze la lumină şi să se alimenteze din energia ei.

Veţi găsi cele mai frumoase culori la plante. Ele reprezintă cea mai mare expoziţie artistică. Sunt pagini din cartea divină.

Lumina exterioară, vizibilă, este rezultatul gândurilor entităţilor superioare. Ea provine din ochii lor. Animalele primesc lumina pe care o proiectăm noi.

Efectele culorii depind de vibraţia sa. Cu cât vibraţiile unei culori sunt mai intense, cu atât rezultatul va fi mai bun. Când sunteţi indispuşi, trebuie să ştiţi de ce, în ce culoare vă găsiţi şi care vă poate alunga indispoziţia.

Lumina se manifestă prin vibraţii, dar vibraţiile nu sunt încă lumină. La fel, gândurile se manifestă prin creier, dar nu creierul creează gândul.

Omul recunoaşte numai şapte culori ale luminii, fără a bănui că există încă cinci de descoperit. Pe pământ, omul ar avea posibilitatea să vadă 12 culori ale luminii.

Cu cât razele galbene sunt mai multe în creier, cu atât gândurile omului sunt mai sănătoase. Când nu are gândirea trează, omul este lipsit de raze galbene. Primele trei raze ale spectrului influenţează viaţa fizică, următoarele trei influenţează viaţa spirituală. Prin viaţa spirituală, înţelegem inteligenţa trează a omului care conştientizează ce se petrece în el, în viaţa lui fizică.

Înainte de a fi bolnav, orice om ar trebui să se trateze cu raze luminoase. Cele şapte raze reprezintă şapte lumi ale inteligenţei cosmice, fiecare trimiţând propria-i rază luminoasă. Toate şapte reprezintă spectrul solar. Cu cât mai puternică e culoarea, cu atât mai aproape de noi este lumea pe care o reprezintă. După cele şapte culori ale curcubeului se poate cunoaşte spre ce domeniu ne îndreptăm. Care e culoarea dominantă pe pământ?

Verdele. Toate fiinţele de pe pământ sunt cufundate în culoarea verde. În acelaşi timp, suntem legaţi de planete şi de Soare, ca şi de fiinţele care le populează.

Oamenii de ştiinţă încep să înţeleagă că fiecare culoare are un rol determinant. De exemplu, verdele este culoarea materiei. Roşul este o culoare activă; este mai legată de lumea animalelor. Portocaliul este culoarea individualismului extrem. Culorile care corespund evoluţiei oamenilor din epoca noastră sunt albastrul-deschis şi galbenul-deschis.

Pe de altă parte, raza roşie este şi ea formată din şapte nuanţe, fiecare cu propria-i intensitate vibratoare şi diferitele sale numere de vibraţii. Omul care are un ochi bine dezvoltat poate să recunoască cele şapte nuanţe diferite ale culorii roşii şi să le utilizeze în mod conştient. Când sunt negative, el ştie să le transforme în pozitive. Nuanţele culorilor sunt o carte de descifrat şi de interpretat. Cel care poate să diferenţieze cele şapte nuanţe de roşu şi să le utilizeze pe fiecare dintre ele conform proprietăţilor sale va ajunge la o stare de bine perfectă.

Sunteţi bolnavi? Boala este cauzată de o insuficienţă de lumină în organism. Cum să vă vindecaţi? Primind lumina care vă este indispensabilă.

Fiecare boală va fi vindecabilă cu ajutorul luminilor colorate în roşu, portocaliu, galben, verde, albastru, indigo, violet. Culoarea se alege în funcţie de boală. Dacă suferiţi de insuficienţă sau de surplus de lumină în organism, sunteţi expuşi la dezechilibrul care se va manifesta pe plan fizic sau pe plan psihic.

Cele şapte raze ale luminii există în diferite lumi, la diferite octave şi se diferenţiază prin acţiunea şi semnificaţia lor. În lumea fizică, ele înseamnă un lucru, în alte lumi, alte lucruri. În manifestarea sa de octavă joasă, lumina roşie oprimă lupta, violenţa elementelor. Toate fiinţele care, într-un fel sau altul, au stocat acea lumină în sânge sunt extrem de active şi brutale. Frigul este semnul unei cantităţi mici de lumină. În spatele luminii obişnuite există energii de o origine mai înaltă şi, în spatele lor, se află o inteligenţă. Culoarea roşie pură poate să producă viaţă, vitalitate şi bucuria de a trăi. Culoarea portocalie pură conferă o nobilă individualizare în slujba lui Dumnezeu; impură, provoacă îndoială şi incredulitate.

Galbenul pur aduce echilibrul sentimentelor, pacea, liniştea, înţelegerea, dar. În sentimentele sale inferioare, generează sentimente interesate, cum ar fi cupiditatea.

Verdele pur conferă creştere în toate privinţele. În manifestarea sa inferioară, favorizează ataşament de lucrurile materiale şi sentimente de conservare.

Albastrul-deschis conferă încredere, elevaţie, o extindere a sentimentelor până la cele mai sublime. Dacă e lipsit de puritate, aduce îndoieli, vanitate.

Culoarea bleumarin aduce calm, soliditate, stabilitate, hotărâre. Nuanţa sa impură induce instabilitate.

Violetul pur este legat de forţa de spirit necesară pentru realizarea scopurilor superioare. În manifestarea sa impură, această forţă este utilizată în interese personale.

Lumina îi vorbeşte omului simultan în şapte limbi diferite, care corespund celor şapte culori ale luminii. Cel care înţelege toate aceste limbi este sănătos, atotştiutor, plin de forţă. Omul bolnav, ignorant, slab poate să se vindece cu ajutorul razelor luminii, căci fiecare dintre ele este legată de energiile specifice organismului. Astfel, raza roşie se află în legătură cu energiile inimii, portocaliul, cu energiile intelectului, verdele, cu energiile voinţei, galbenul, cu energiile sufletului, albastrul, cu puterile, forţele întregului cer, violetul, cu forţele spiritului.

Mulţi oameni suferă şi sunt dependenţi de droguri, de alcool, de tutun etc. În viaţa psihică, există şi lucruri ameţitoare, ca anumite gânduri şi sentimente care au acelaşi efect asupra voastră ca alcoolul. Cei care nu le disting le absorb şi se îmbolnăvesc. Şi suferă până în momentul în care se eliberează de ele. Câteodată, bolile apar pur şi simplu din lipsa unei anumite culori din om. Dacă îi lipseşte culoarea roşie a iubirii, galbenul înţelepciunii sau albastrul adevărului, omul se îmbolnăveşte cu siguranţă. Culorile pot să fie aduse la fel de bine în organismul fizic şi în psihic.

Cu cât omul e mai inteligent, cu atât lumina lui este mai limpede. Dacă inteligenţa lui scade, lumina îi capătă o nuanţă albăstruie, apoi o nuanţă slabă gălbuie etc. După culoare se poate judeca inteligenţa omului. Când observaţi inima, unde este situat centrul iubirii, vedeţi o culoare de o nuanţă trandafirie foarte plăcută. În acelaşi timp, se degajă o căldură plăcută şi blândă. În fine, în cazul voinţei, din om emană o

lumină albă, care este culoarea virtuţilor. Între cele trei culori principale (sclipitor, alb şi roz) se întrepătrund celelalte culori. Acest amestec de culori este numit aură umană, prin care clarvăzătorul recunoaşte nivelul de dezvoltare spirituală şi intelectuală a omului.

Culoarea roşie acţionează asupra aurei omului şi îl face activ. Portocaliul influenţează viaţa privată şi-l face pe om individualist. Galbenul aduce spaţiu şi calm intelectului.

Devenind din ce în ce mai închise, culorile îşi schimă specificitatea. De exemplu, albastrul-deschis poate fi considerat baza vieţii spirituale, dar albastrul-închis incită la tristeţe şi favorizează suferinţele inimii. Culorile deschise, galben-deschis şi albastru-deschis, liniştesc sistemul nervos. Culoarea verde, legată de creştere, regularizează curenţii magnetici şi electrici din organismul omului. Cel care vrea să evolueze, să fie sănătos trebuie să fie conectat la culoarea verde. Violetul este legat de voinţă.

Iată ce vă recomand pentru vindecare şi întinerire: cumpăraţi-vă o prismă lungă de 50 cm şi lată de 20 cm, instalaţi-o în camera voastră şi concentraţi-vă atenţia asupra unei culori în funcţie de boală. Dacă suferiţi de anemie, izolaţi mental culoarea roşie a spectrului şi impregnaţi-vă de ea vreo 10 zile.

Dacă aveţi stomacul deranjat, folosiţi culoarea verde a spectrului. Dacă e vorba de sistemul nervos, concentraţi-vă asupra culorii albastru-deschis. Culorile luminii au puterea să vindece toate bolile.

Lucraţi cu culorile, cu diferitele lor nuanţe, ca metode capabile să vindece bolile, dar şi să furnizeze energiile de care are nevoie organismul. Nu toată lumea are nevoie de aceleaşi energii, de aceea suntem atraşi de culori diferite. Dacă nu deţineţi obiecte care

să vă lege de culorile respective, lucraţi cu gândul rostind cuvinte care să trezească în voi imagini evocând acea culoare. De exemplu, dacă ziceţi „albastru”, vă imaginaţi fie albastru-închis, fie albastru-deschis. Culoarea închisă este culoarea adâncurilor, de aceea, ea vă duce în jos, spre văile vieţii. Albastrul-deschis aminteşte cerul, înălţimile, vă duce gândurile foarte sus pe piscurile munţilor. Fiecare culoare induce stări de spirit diferite.

Cel care a dezvoltat o sensibilitate prea mare va suferi de neurastenie. Să folosească aşadar culoarea albastră a luminii, re vărsând mental în fiecare dimineaţă pe cap, piept şi stomac raze luminoase albastre.

În general, omul trebuie să-şi îndrepte spre organe razele luminoase colorate, ca să echilibreze curenţii energetici, căci în unele locuri ale organismului se produc blocaje de energie care duc la anomalii. Străduiţi-vă aşadar să revărsaţi pe corp raze luminoase albastre, galbene sau de altă culoare. Le putem primi de la soare, dar trebuie mai întâi să folosim o prismă cu ajutorul căreia vom obţine culorile pure ale spectrului pe perete. Apoi, ne vom concentra atenţia, de exemplu, asupra culorii albastre şi vom încerca s-o introducem în noi. După aceea, vom închide ochii şi vom încerca să vizualizăm această culoare ca să ne impregnăm cu ea creierul. După ce am făcut mai multe exerciţii de acest fel, vom putea, prin voinţă, să reproducem culoarea aleasă şi să reuşim vindecarea. Făcând toate aceste exerciţii, veţi constata la început o mare obscuritate în intelect. După un moment, ca pe un ecran, asemenea zorilor care apar la orizont, în mintea voastră va apărea o luminiţă, care se va mări

treptat până va deveni atât de intensă, încât va fi capabilă să vindece boala.

Puritatea este cel mai bun remediu împotriva tuturor bolilor. Culoarea principală care stă la baza vieţii, roşul, nu se poate dobândi altfel decât prin puritate, care e conductorul ei. Culoarea roşie aduce materialele care servesc la construirea vieţii. Culoarea roşie vizibilă este doar o umbră a adevăratei lumini roşii. Roşul curcubeului nu este încă culoarea roşie de bază. Rozul vă va aduce bucurie, lumină, forţă. Dacă îl puteţi capta, veţi obţine un aport considerabil de forţe binefăcătoare.

Lumina roşie proiectată asupra organismului unui anemic contribuie la înmulţirea globulelor sale roşii şi la creşterea vitalităţii sale. Introduceţi lumina portocalie, şi omul va deveni independent, va începe să gândească liber. Introduceţi verdele şi va începe să construiască, să creeze. Natura a ascuns în fiecare culoare o anumită categorie de forţe deosebite. Ştiind aceasta, omul iniţiat poate dobândi culorile care îi lipsesc. Prin receptarea culorii roşii, putem să-i conferim feţei noastre o expresie frumoasă şi sănătoasă. Nu există cosmetică mai bună decât acţiunea luminii roşii asupra organismului, nici modalitate mai simplă şi mai naturală decât culoarea roşie pentru ameliorarea stării de sănătate şi dobândirea vitalităţii. În schimb, rujul, pomezile, pudrele, care doar îmbâcsesc porii, atrofiază celulele şi le distrug. Putem folosi unele pudre numai pe pielea iritată a unui bebeluş, dar nu şi pe pielea unui om sănătos. Faţa trebuie să fie frumoasă, expresivă şi luminoasă.

Cât timp nu reuşeşte să integreze lumina roşie, omul este expus la multe stări maladive. Dacă nu e apt

să primească lumina portocalie, îşi pierde autonomia. Dacă nu primeşte bine lumina verde, creşterea i se opreşte. Proasta receptare a luminii galbene stopează evoluţia mentală. Când lumina albastră nu e bine primită, se deformează înţelegerea spirituală. Lipsa violetului generează scăderea voinţei.

Culoarea albă, care stă la baza unei sănătăţi solide, îi aduce omului starea de bine, în timp ce culoarea neagră îi provoacă stări negative, pesimiste. Când omul e bolnav, trebuie să se îmbrace în alb. Să schimbe des culorile, căci ele conferă mişcare şi viaţă şi influenţează în mod diferit. Fiecare trebuie să treacă prin toate tonalităţile gamei colorate. În plus, trebuie să ştim cât timp să rămânem în vibraţia fiecărei culori, căci, depăşind timpul necesar într-o culoare, riscăm să provocăm o anumită saturaţie.

Negrul este culoarea repaosului, a concentrării. După ce a lucrat toată ziua, omul trebuie să se retragă în sine şi să nu mai dea nimic în exterior. Negrul nu e o culoare rea. Din punct de vedere psihologic, poate să aibă o acţiune benefică, deoarece protejează energiile. Când cineva este foarte nervos, i se recomandă să poarte haine negre ca să nu-şi risipească energiile. Îi punem pe copii să poarte haine albe şi este bine, deoarece au multă energie pe care o proiectează în jurul lor.

Dacă inima vă e bolnavă, dacă gândirea vă e perturbată, pentru recăpătarea echilibrului, străduiţi-vă să introduceţi în organism raza roşie. În caz de deranjare a ficatului, trebuie să ştiţi să introduceţi raza verde. Toate culorile pot să fie captate prin prismă. În spatele fiecărei raze luminoase se ascunde o forţă a spiritului naturii.

Dacă lumina roşie este în exces şi celelalte lipsesc, omul este predispus la furie.

Când suferim de dureri de cap, de ochi, de reumatism şi de alte boli, trebuie să facem experienţe cu razele luminoase ca să constatăm cum acţionează ele asupra organismului. Există multe moduri de vindecare a bolilor, dar vindecarea cu ajutorul razelor luminoase este una dintre cele mai eficiente.

Dacă vreţi să scăpaţi de un defect, treceţi prin minte culorile luminoase roz şi galben. Culorile strălucitoare, luminoase, de exemplu albastrul-deschis şi galbenul-deschis, calmează sistemul nervos. Verdele luminos regularizează curenţii magnetici şi electrici atât în natură, cât şi în organismul omului.

Teama este o slăbiciune care provine din inteligenţa inferioară. Dacă e foarte intensă, se recomandă folosirea portocaliului ca modalitate de armonizare a forţelor.

Dacă sunteţi descurajaţi, într-un impas sau în stare de confuzie mentală, folosiţi-vă de culoarea galbenă. Faceţi să iasă raza galbenă din prismă şi încercaţi să simţiţi că străluceşte în intelect.

Albastrul aduce calm. Albastrul azuriu e deosebit de benefic pentru sistemul nervos. Cel care are o încredere slabă trebuie să evoce culoarea albastră ca să elimine incredulitatea.

Forţa caracterului provine din violet.

Folosiţi lumina roz când sunteţi indispuşi şi roşul luminos ca să dobândiţi sănătate.

Nu este recomandat să priviţi prea mult o anumită culoare luminoasă.

Ar fi bine să purtaţi cu voi un mic blocnotes şi să strecuraţi între paginile lui şapte fire de mătase de culorile spectrului. În funcţie de lipsa de dispoziţie,

aruncaţi o privire la unul dintre firele colorate. Natura vindecă prin culori.

Aşa cum oamenii se îmbracă cu haine de diferite culori, fiecare sentiment sau act îmbracă culori diferite.

VINDECAREA CU AJUTORUL MUZICII

În lumea fizică, muzica este indispensabilă pentru stabilirea ordinii materiei dezorganizate. Lumea fizică este dezorganizată. Prin muzică, materia vibrează în mod armonios.

Muzica este o metodă divină pentru calmarea lumii. Entităţile superioare pot să ajungă la noi prin muzică. Dacă cântaţi, atrageţi entităţile evoluate care vin să vă ajute. Dacă nu cântaţi, nu se interesează de voi.

Ştiinţa ezoterică recomandă cântatul ca metodă de transformare a energiilor negative în energii pozitive.

Muzica organizează corpul omenesc şi, pornind de la corp, gândirea. Celulele se organizează pornind de la gândire. Muzica creşte şi intensifică vibraţiile organismului.

Muzica era folosită încă din vechime ca metodă de vindecare şi de transformare a energiilor. Omul poate întrebuinţa şi astăzi muzica pentru a se vindeca şi a se transforma. Unele stări nu se pot schimba în niciun fel decât prin muzică.

Cântecul este un apel al sufletului la natură. Aceasta fiind binevoitoare, îşi trimite în schimb forţele inteligente şi creatoare la ora ca să-l însănătoşească. Dacă îi veţi cere bolnavului să cânte zilnic puţin, se va vindeca. În schimb, dacă omul sănătos nu mai cântă, se va îmbolnăvi. Muzica se află la frontiera dintre

lumea fizică şi lumea spirituală. Omul poate să transforme energiile cu ajutorul cântecului, prin cântec, o energie vitală specifică pătrunde în organismul omului. Dacă sunteţi nervoşi, iritaţi, prost dispuşi, începeţi să cântaţi, şi starea vi se va ameliora imediat. Prin cântec, puteţi să vă dezvoltaţi capacităţi şi talente aşa cum nu sunt accesibile prin nicio altă modalitate.

Ca să fie sănătos, dezvoltat normal, omul trebuie să dobândească un echilibru interior între forţele materiei, din care e format corpul lui, şi puterea gândurilor şi sentimentelor sale. Muzica este un mijloc de întreţinere a acestui echilibru. Cel care cunoaşte legile muzicii naturii poate să oprească acţiunea distrugătoare a paraziţilor din organism şi să restabilească starea de bine.

Cântecul nu este un divertisment, ci o metodă de armonizare a energiilor. Trebuie să cântăm ca să achiziţionăm energii. Dacă bolnavul nu va cânta, va muri înainte de termen. Trebuie să cânte ca să-i furnizeze organismului energiile pierdute.

Când omul cântă, sufletul şi mintea trebuie să se implice. Astfel, vibraţiile se schimbă, intensitatea lor creşte şi totul se răsfrânge în mod binefăcător asupra organismului.

Când cântaţi, iubirea, înţelepciunea şi adevărul trebuie să ia parte la cântecul vostru şi să exprime tot ce Dumnezeu a Pus în voi.

Astăzi, mulţi mediei occidentali îşi tratează bolnavii cu ajutorul muzicii. Muzica veselă acţionează asupra sănătăţii. Unele cântece triste pot să pună la pat şi un om sănătos. Melodiile dansurilor folclorice sunt benefice.

Încă nu vă folosiţi de muzică deloc ca modalitate de vindecare şi de dezvoltare a posibilităţilor şi talentelor proprii. Cu ajutorul muzicii, puteţi să produceţi forţe în voi, să înlăturaţi descurajarea şi durerile. Cântaţi o dată, de două, de trei, de patru, de cinci ori acelaşi sunet (aceeaşi notă) sau toată gama şi veţi vedea că starea vi se va ameliora.

Aţi fost călcat de hoţi. De ce să-i căutaţi pe hoţi sau să povestiţi în stânga şi-n dreapta ce vi s-a întâmplat? Ca să depăşiţi starea de suflet perturbatoare, spuneţi-vă mai bine-, „Voi cânta şi voi da un mic concert!”

Sunetele muzicale sunt legate de organismul omului. Creierul are propriile sunete şi vibraţii, la fel şi inima, stomacul, ficatul, muşchii, oasele. Totul are rezonanţă şi vibrează în mod specific. Muzica va juca în viitor un rol esenţial în vindecare.

Bolnavul trebuie să cânte toată ziua ca să se vindece, iar omul sănătos, ca să-şi păstreze sănătatea.

Exersând să luăm nota „re” şi s-o cântăm din ce în ce mai bine, ne ameliorăm starea plămânilor.

Inima are legătură cu nota „do”, sistemul respirator, cu nota „re”, ficatul, cu nota „mi”, rinichii, cu nota „fa”, splina cu nota „sol”, vezica biliară, cu nota „la”, sistemul digestiv, cu nota „si”.

Când sistemul respirator reacţionează muzical la toate notele gamei, înseamnă că este bine dezvoltat. La cel mai mic deranjament, nota proprie unuia dintre sistemele organismului se schimbă, trece în alta. Aceasta creează deja o anumită dizarmonie a organelor pe care o numim maladie.

Bolile de stomac apar din cauza pierderii de intensitate a vibraţiilor sale, la fel în cazul plămânilor.

Astfel, veţi putea utiliza muzica pentru a creşte vibraţiile corpului şi a vindeca.

Există melodii capabile să îmblânzească fiarele sălbatice. Altele pot să vindece şi chiar să alunge moartea, care o ia la sănătoasa de frică.

Cel care cântă e rareori bolnav. Dacă se îmbolnăveşte, se vindecă uşor; de aceea, muzica e o bună metodă curativă.

Uneori, vizitez un bolnav rămas singur. Plânge în singurătatea lui, dar constat că plânsetul lui seamănă cu un cântec, e ca o muzică. Atunci îmi spun că acest om se va vindeca. Dacă nu mai cântă, nu se va vindeca; dacă cântă, se va vindeca.

Fără muzică, fără cântec corpul se demagnetizează. Şi sufletul se armonizează cu ajutorul muzicii.

Vă plângeţi deseori de bolile şi suferinţele voastre. Atunci, vă spun: „Cântaţi-vă bolile şi suferinţele”. Dacă sunteţi bolnavi şi nu puteţi să vă mişcaţi picioarele, cântaţi! Cântaţi toată ziua, tot anul, cântaţi-i bolii voastre şi veţi vedea rezultatul.

Ştiind bine, cântaţi bine, puteţi să vă vindecaţi şi să-i vindecaţi pe apropiaţi. Toate bolile, migrenele, bolile de plămâni pot să se vindece cu ajutorul unor cântece diferite.

Lumea materială este născută din haos, de aceea nu este organizată. Lumea solară organizează materia haotică. Reumatismul este o materie dezorganizată acumulată pe articulaţii, care împiedică buna circulaţie a sângelui. Acestei materii trebuie să-i se cânte. Cântecul creează o mişcare care vă scapă de noroi. Este un curent puternic care curăţă întregul organism, dar numai cântecul la care ia parte fiecare celulă,

fiecare fibră. Natura cântă, păsările cântă primăvara, parfumul florilor este şi el un cântec.

Când simţiţi că vă veţi îmbolnăvi, să nu vă fie teamă, să nu căutaţi imediat ajutor în exterior, ci începeţi să dialogaţi cu boala voastră. Întrebaţi-o de unde vine şi ce vrea de la voi. După ce îi înţelegeţi intenţiile, n-o alungaţi imediat, începeţi să-i fredonaţi un cântec. Va mai rămâne puţin la voi în vizită şi apoi va pleca. Toată lumea vrea să fie sănătoasă, dar nu ştie cum să procedeze.

Unii bolnavi se vindecă la sunetul viorii, alţii, la sunetul chitarei sau al flautului etc. Diferitele instrumente au o influenţă specifică asupra fiecăruia. Dacă bolnavului îi place vioara, cântaţi-i la vioară, dar o muzică a cărei vibraţie este ascendentă, nu o muzică în gamă minoră.

Palpitaţiile accelerate ale inimii sunt vindecate de cântecele care încep cu nota „do”, nu un „do” scos de diapazon, ci un „do” natural. Dacă îl luaţi foarte corect, veţi simţi imediat o stare de calm, o mică bucurie interioară, ca şi cum aţi fi dobândit ceva. Deşi mică, această bucurie aduce o lumină în sufletul vostru, o limpezire, ca şi cum soarele ar răsări în voi. Tonul principal „do” este o cheie pentru viaţă. Fiecare poate să verifice acest adevăr. Când cineva vrea să cânte, trebuie întâi să se acorde la sunetul natural, în cheia naturală. Trebuie să stea în picioare, destins, în jur de 10-15 minute, până la eliberarea de toate dificultăţile şi contradicţiile din mentalul său. Să înceapă să mediteze la inteligenţa vieţii şi după aceea să cânte! Dovedeşte că a reuşit să folosească astfel cheia muzicală care i-a fost dată, că soarele a răsărit în el, că organismul lui are posibilitatea de a face să circule energiile naturii. Dacă nota „do” ar fi bine luată, omul

ar fi în stare să primească energia vie a soarelui şi s-o transmită tuturor organelor.

Cel care are un caracter cam dur şi brutal să cânte muzică de Chopin, ea îi transmite blândeţe. Cel care a pierdut sensul vieţii, să cânte Bach. Cel căruia nu-i place să citească, nici să gândească să cânte Beethoven. Cel căruia nu-i place poezia să cânte Mozart. Fiecare muzician este ca „un fruct bun” şi trebuie să alegem unul în funcţie de starea noastră. Nu este acelaşi lucru dacă mâncaţi mere, pere, cireşe, struguri sau alte fructe.

Totuşi, muzica nu poate să vindece toate bolile.

În viitor, medicii vor putea să vindece cu ajutorul muzicii şi cu cântece. Astăzi puteţi să râdeţi de cuvintele mele. Oamenii nici măcar nu bănuiesc ce ridicoli şi deformaţi sunt fără muzică: adică muzică în relaţii, în mişcări, în sentimente, în gânduri, în fapte (*Maestrul Peter Deunov a compus peste 200 de piese muzicale vocale sau instrumentale*).

VINDECAREA CU AJUTORUL GÂNDULUI

Este posibil se ne vindecăm de boli cu ajutorul gândului. Gândul intens poate să alunge boala din organismul omului.

Asemenea cuvântului, gândul este şi el foarte puternic. Când omul vrea să-şi încerce forţa gândului, este de ajuns s-o aplice în mod conştient cu încredere. Dar, pentru asta, voinţa este indispensabilă. Dacă omul ajunge să creadă în puterea gândului, poate să facă minuni cu ajutorul lui, eu condiţia să aibă o voinţă foarte puternică şi hotărâtă. Oamenii care suferă de boli cumplite, incurabile, pot să se vindece cu ajutorul gândului.

Dacă omul ar cunoaşte legile care dirijează gândurile, şi-ar domina toate infirmităţile. Nu există slăbiciuni pe care gândul să nu le poată corecta.

Asupra pământului se exercită nu numai influenţa fiinţelor de pe alte planete, ci şi a celor trei miliarde de oameni. Totalitatea creierelor omeneşti acţionează asupra întregului pământ. Energia pe care o emană creierele oamenilor poate să distrugă o stâncă. Dacă oamenii şi-ar concentra gândurile asupra unui anumit punct, ar putea să distrugă tot ce se află acolo. Ar putea să-şi distrugă toate necazurile şi toate bolile, dacă ar şti cum să-şi concentreze gândurile.

Dacă este sănătos, organismul are propria-i vibraţie. Fiecare boală o are pe a ei, dar o slăbeşte întotdeauna pe cea a organismului. În acest caz, trebuie să fie crescută căldura. Gânduri specifice, precum şi rostirea unor fraze şi formule pot să schimbe vibraţiile organismului. Acest lucru este accesibil prin contemplarea unor imagini şi peisaje frumoase, a cerului înstelat, care sunt adevărate remedii. Omul descurajat sau bolnav să privească stelele scânteind pe cerul nopţii; graţie luminii lor, va căpăta curaj şi va face primii paşi spre vindecare.

Fiecare cuvânt are o anumită forţă. Dacă vă concentraţi atenţia asupra unui cuvânt, creierul se va conecta la vibraţia lui specifică şi vă veţi simţi înviorat sau slăbit, în funcţie de natura acelui cuvânt. Există cuvinte care, odată rostite, n-ar putea să fie pronunţate încă o dată. De ce? Pentru că au o influenţă nocivă asupra creierului. De exemplu, dacă repetaţi de mai multe ori „Mă voi îmbolnăvi”, veţi suporta efectul acestor cuvinte şi, nu peste mult timp, organismul se va îmbolnăvi. În schimb, dacă, de exemplu, un

tuberculos repetă cu convingere cuvintele „Mă voi vindeca”, o să se vindece cu adevărat.

Omul poate să se vindece cu ajutorul gândurilor. Cu cât gândul îi e mai puternic şi mai concentrat, cu atât mai uşor va depăşi bolile. Pentru asta, este de ajuns să rostească doar un cuvânt. Există cuvinte a căror vibraţie exercită o acţiune magică asupra omului, dar trebuie să cunoaştem momentul potrivit să le rostim. Fiecare lucru trebuie să se împlinească în locul şi în timpul cuvenit lui.

Bolile sunt cauzate de acumularea de substanţe străine, dar, cu ajutorul gândului şi cu voinţă, omul le poate respinge în afara corpului şi se poate să se vindece. Cu cât gândul este mai elevat, cu atât posibilităţile lui sunt mai mari.

În ştiinţa iniţiatică, fiecare cuvânt are propria-i cheie. Dacă găseşte cheia cuvântului „sănătate” şi îl rosteşte de trei ori, bolnavul se va vindeca. Veţi verifica forţa cuvintelor pronunţându-le aşa cum trebuie.

Gândul plin de forţă vindecă toate bolile. După spusele cabaliştilor, gândul poate să modifice vibraţiile corpului omenesc. Când omul e bolnav, vibraţiile lui ajung la o frecvenţă foarte joasă, dar, cu ajutorul gândului, pot creşte şi intensifica. Guturaiul, de exemplu, este provocat de anumiţi viruşi care s au instalat în nas. Dacă vibraţiile corpului sunt reduse, găsesc condiţii să prolifereze, înmulţindu-se, irită mucoasa nasului şi, ca să scape de această iritare şi s-o respingă, glandele nazale secretă multe mucozităţi. Creşterea vibraţiilor organismului facilitează şi accelerează respingerea substanţelor străine. Cu ajutorul gândului, omul poate şi el să accelereze dezvoltarea unui guturai care, ajuns la maturitate, va

începe să scadă în intensitate şi să dispară. Un guturai n-ar trebui să dureze mai mult de o săptămână.

Pe Pământ, materia lumii fizice se află sub dominaţia voinţei omului, ea însăşi dirijată de unele legi pe care trebuie să le cunoaşteţi ca să le aplicaţi materiei, căci aceasta se supune gândului şi, în consecinţă, forţei voinţei voastre. Cu ajutorul gândului şi eforturilor voinţei, aţi putea să respingeţi toate elementele străine de organism. Cât timp rămân în voi aceste substanţe, veţi fi prost dispus fizic şi psihic. Puteţi să obligaţi toate elementele străine să vă părăsească organismul sub formă, de exemplu, de furuncul, care, spărgându-se, va elibera materia impură.

Ca discipoli, ar trebui să lucraţi cu gândul, să faceţi încercări, experienţe ca să intraţi în contact cu forţele ascunse ale organismului şi să le folosiţi ca mijloc de vindecare. Organismul omului are celule curative care au misiunea de a vindeca. Este de ajuns să vă îndreptaţi gândul spre ele ca să intre în acţiune. Omului i se cere numai un gând pozitiv şi concentrat. Fiecare gând negativ paralizează acţiunea acestor celule. Pe scurt, omul care vrea să se vindece trebuie să aibă gânduri pozitive.

Aşadar, discipolul trebuie să se concentreze, să-şi dezvolte gândurile, dar nu ca yoghinii. Aceştia folosesc numeroase mijloace şi metode, dar, dacă nu le înţelegeţi, puteţi să vă echilibraţi complet şi să rămâneţi în afara legilor naturii. Legile naturii vii şi inteligente sunt implacabile. Metodele Pe care vi le ofer sunt mai puţin riscante pentru intelectul omului, spre deosebire de cele ale yoghinilor.

Concentrarea trebuie făcută cu ochii deschişi. Cu ochii deschişi ar trebui să vă trataţi şi să vă vindecaţi.

Gândiţi-vă la mâini, la picioare, la gambe şi, cu ajutorul mentalului, închipuiţi-vă că parcurgeţi sistemul nervos, stomacul, intestinele, toate părţile corpului, ca un stăpân care evaluează situaţia proprietăţii lui, care verifică în ce stare se găseşte fiecare dintre părţi, una după alta. Aceasta este concentrarea.

Când se concentrează, hinduşii nu se gândesc la soţie, la copii, la albine sau la lucruri secundare, ci la prana. Prin concentrarea gândului, puteţi să vă vindecaţi, să evitaţi un accident brusc care vine peste voi ca o bombă, să opriţi un animal sălbatic care vă pândeşte.

Gândul omului este în relaţie cu electricitatea naturală a vieţii. Gândurile pozitive atrag forţe vitale, dar, când gândurile sunt negative, aceste forţe vitale se dispersează, se îndepărtează de om şi apare boala. De exemplu, dacă gândul adversarului faţă de voi este foarte puternic, ar putea să vă facă negativ şi să provoace astfel o boală. Legea e următoarea: dacă vă îmbolnăviţi din cauza lui, această boală se va răsfrânge asupra sa.

Vă puteţi trimite gândurile pozitive, sentimentele călduroase şi dorinţa de bine spre un bolnav cu o credinţă absolută, fără nicio ezitare, fără nicio îndoială în privinţa vindecării. Aşadar, ca să vindecaţi un om, trimiteţi-i un curent încărcat de forţe vitale. Când va primi gândul vostru, se va simţi mai bine. În acest gen de relaţie, prietenii buni reprezintă întotdeauna o protecţie benefică pentru sănătate, pe când cei răi aduc întotdeauna boli şi suferinţe.

Când intervine voinţa, puteţi să vă vindecaţi singuri. Când participă voinţa, vă puteţi expune ore multe la frig în haine foarte subţiri, fără să vă îmbolnăviţi. Cu ajutorul gândului, omul poate să creeze

în jurul lui un veşmânt cald şi magnetic în care nu va tremura nici pe cel mai mare ger. Fără un astfel de veşmânt magnetic şi fără participarea voinţei, va răci oricât de gros ar fi îmbrăcat.

Dacă cineva suferă de reumatism, trebuie să se ocupe serios de el, să-l scuture puţin şi să-i spună că a greşit adresa şi că trebuie să-i părăsească degrabă corpul. De exemplu, dacă reumatismul s-a instalat la umăr, trebuie ghidat spre cot, apoi, spre mână şi, în sfârşit, trebuie făcut să iasă prin degete. Iată cum putem trata bolile fără medicamente. Gândul poate să alunge fiecare boală, puterea sa de acţiune este puternică.

Dacă o idee dă rezultate bune şi aduce vindecare, înseamnă că această idee a început să se realizeze. Fiecare idee, fiecare virtute care se manifestă şi se realizează ameliorează întâi sănătatea omului.

Ca să vindece rănile, hinduşii ştiu cum să strângă Prana din natură şi, cu ajutorul gândului, o dirijează spre locul bolnav, care se vindecă în maximum 20 de minute.

Cât timp trăiţi în lumea contradicţiilor, ar trebui să ştiţi că vă duceţi existenţa sub legea sugestiei. Nimeni, muritor sau nu, nu e liber în faţa acestei legi. Ştiind aceasta, întreţineţi în intelect şi în inimă gânduri şi sentimente pozitive ca să vă eliberaţi de multiplele stări maladive care nu sunt ale voastre. De exemplu, dacă aveţi relaţii cu cineva care suferă de picioare, veţi simţi aceleaşi dureri ca el.

Dacă vreţi să avansaţi în viaţă, aplicaţi legea sugestiilor. Când e vorba de apropiaţii voştri, o aplicaţi cu succes. Dar, dacă e vorba de voi înşivă, nu ştiţi să profitaţi de ea. De exemplu, dacă unul dintre prieteni se descurajează şi îi e teamă că dă greş la examen,

începeţi să-l încurajaţi, să-l influenţaţi şi să-i sugeraţi reuşita şi astfel se simte liniştit. Dar, pentru voi, în aceeaşi situaţie, constataţi că nu sunteţi la fel de eficienţi. Totuşi, învăţaţi să aplicaţi această lege atât pentru voi, cât şi pentru apropiaţii voştri, dar întotdeauna spre binele tuturor. Această lege e valabilă peste tot. Animalele şi oamenii se folosesc de ea conştient sau nu. Ca fiinţe inteligente, trebuie să vă folosiţi de sugestie în fiecare moment al vieţii: pentru vindecare, pentru întărirea memoriei, ca să insuflaţi curaj, ca să suportaţi necazuri şi suferinţe etc. Sugestia este arma cu care omul poate să lupte împotriva răului, a forţelor negative din lume. Or, oamenii din ziua de astăzi trăiesc în iad.

Ca discipoli, aplicaţi legile sugestiei ca să vă influenţaţi în mod pozitiv. Dacă aveţi memoria slabă, folosiţi sugestia ca s-o întăriţi. Dacă unei persoane îi place să doarmă mult şi nu reuşeşte să se scoale devreme, în fiecare seară să se autosugestioneze ca să se trezească, de exemplu, la 5:00 dimineaţa. Legea sugestiei capătă pe deplin sens când o aplicăm pentru a dobândi ceva creativ, pozitiv, de exemplu, o calitate sau o virtute. Conştient sau nu, toată lumea se foloseşte de sugestie ca metodă de lucru, chiar şi animalele.

Există zile şi ore în care sugestia exercită o influenţă nocivă asupra omului. În acel moment, nici el, nici ceilalţi n-ar trebui s-o folosească, ci să-şi închidă mintea pentru ea. Omul trebuie să se protejeze împotriva sugestiei aşa cum soldaţii se baricadează contra duşmanilor.

Dacă vă apare o tumoare în abdomen sau în alt loc al corpului, nu vă fie teamă. Asta înseamnă că s-a acumulat un surplus de energie şi trebuie să fie

evacuat. Trebuie să stimulăm celulele sănătoase din jurul tumorii cu ajutorul unui gând concentrat, intens, ca să le facem capabile să alunge această energie şi să restabilească starea normală. Când nu există altă ieşire, se poate face şi o operaţie. Un gând puternic şi concentrat poate să facă tumoarea să dispară, oricare ar fi ea, chiar în 24 de ore. Punându-l pe bolnav în stare de somn magnetic, veţi putea să evacuaţi tumoarea în trei zile. Cu ajutorul gândului se poate aşadar lichida orice tumoare, dar totul depinde de calitatea gândului.

În cursul vindecării unei maladii, trebuie să folosiţi unele formule magice şi, mai exact, în timpul descreşterii lunii. De exemplu, în caz de reumatism articular, luaţi o jumătate de kilogram de sare bucăţi, sare de mare sau gemă. Sculaţi-vă zilnic devreme, înainte de răsăritul soarelui, puneţi o bucată de sare într-un recipient plin cu apă de izvor şi rostiţi: „Aşa cum se dizolvă această sare în apă, aşa se va dizolva şi va dispărea şi reumatismul meu!” Dacă rezultatul nu se manifestă imediat, repetaţi experienţa două săptămâni, pe când luna descreşte. Totuşi, dacă reumatismul stăruie, faceţi aceeaşi experienţă la apusul soarelui sau noaptea la lumina lunii. Experienţele de acest fel trebuie ţinute secrete. Nu vorbiţi nimănui despre ele, nu înainte de a obţine un rezultat final. Important este ca omul să fie perseverent şi tenace până la vindecare.

Dacă aveţi guturai, gândiţi-vă la sănătate zicând „Sunt sănătos” şi guturaiul vă va părăsi curând. Când omul sănătos se gândeşte la boală, o atrage. Faceţi contrariul, gândiţi-vă la sănătate ca s-o atrageţi şi s-o întăriţi. Inteligenţa trează, bunătatea, nobleţea sufletească pot să combată microorganismele aflate la

originea bolilor. Luaţi obiceiul să alegeţi şi să folosiţi cuvinte şi gânduri binefăcătoare, pozitive. Folosiţi-le ca pe formule prin care puteţi să vă sugestionaţi şi să-i influenţaţi pe ceilalţi.

Ca să ştim dacă voinţa voastră s-a dezvoltat şi dacă sunteţi capabili să aplicaţi o formulă iniţiatică, faceţi o experienţă. În cazul în care vă doare abdomenul, aveţi spasme, încercaţi să reacţionaţi prin voinţă. Aşezaţi mâna stângă pe spate şi mâna dreaptă pe abdomen, concentraţi-vă intelectul şi rostiţi: „Rog boala să se oprească”. Sau „Boala s-a terminat acum!”

Cum sunt trataţi astăzi bolnavii de tuberculoză? Sunt puşi în pat, nu li se permite să se mişte şi li se dă hrană specială, nimic altceva. Nu, bolnavul să fie lăsat liber! Dacă vrea să stea culcat, să stea culcat! Dacă vrea să se plimbe, să se plimbe! Dar, în cursul întregii zile, să rostească „Mă voi vindeca” ajungând până la 1000 sau 2 000 de ori pe zi. În prima zi, poate să rostească aceste cuvinte de 100 de ori, a doua zi, de 120 de ori, a treia zi, de 150 de ori, până la 1000 sau 2 000 de ori. Astfel se poate vindeca orice boală, fiecare descurajare, în acest fel, atmosfera apăsătoare şi sumbră care îi învăluie pe bolnavi se va uşura, se va lumina, va deveni plăcută şi ei vor vedea cum totul se ameliorează de la o zi la alta.

Să presupunem că aveţi o mică problemă, vă doare un deget şi nu suportaţi asta. Ca să vă vindecaţi sau, mai exact, să reuşiţi să suportaţi durerea, imaginaţi-vă că vi se înfige un cui mare în mână, o durere şi mai mare ia locul durerii reale mai puţin intense. Dacă puteţi să recreaţi mental această lovitură în mână, în mintea voastră se va produce o transformare a durerii.

Dacă sunteţi bolnavi, nu vă grăbiţi să chemaţi medicul. Întâi, puneţi în aplicare una, două, trei metode, concentraţi-vă gândul asupra durerii şi repetaţi de mai multe ori: „Mă voi vindeca”. În unele cazuri, rostirea acestor cuvinte numai de vreo 10 ori poate fi de ajuns ca să vă vindecaţi, dar, în alte cazuri, este indispensabil să le repetaţi de mai multe ori, chiar până la 1 000. Nu are importanţă numărul, nu vă descurajaţi, continuaţi cu convingere şi veţi obţine rezultate bune. În acest fel, puteţi să vă vindecaţi singuri şi să-i vindecaţi şi pe cei apropiaţi vouă.

Dacă ştiţi cum să rostiţi cuvinte precum viaţă, bunătate, iubire, înţelepciune, adevăr, izvor, Hristos, spirit, veţi crea în jurul vostru o atmosferă extraordinară.

Nu aveţi vederea prea bună. Atunci, în fiecare seară, înainte să adormiţi, ziceţi-vă: „Mâine, când deschid ochii, voi vedea mai bine!” Cel care crede poate orice.

Toţi vreţi să fiţi inteligenţi, sănătoşi, buni, puri. Puteţi să obţineţi aceste calităţi dacă ştiţi cum să rostiţi cuvântul iubire. Acest cuvânt are o mare forţă chiar în faţa lui Dumnezeu, a îngerilor sau a oamenilor, cu condiţia să ştiţi să-l rostiţi. Este cuvântul magic care învie morţii, valorează milioane şi miliarde. Totul se înclină în faţa puterii sale.

Trebuie să faceţi experienţe. De exemplu, dacă zece persoane se adună şi-şi concentrează mintea asupra unui bolnav, pot să-l vindece prin forţa gândurilor şi a rugăciunilor lor.

Ca să puteţi stăpâni curenţii de energie care trec prin voi, ar trebui să studiaţi regulile concentrării. Începeţi prin a vă concentra privirea asupra unui obiect, fără să clipiţi timp de un minut. Repetaţi

această experienţă crescând treptat timpul. Ajută şi la întărirea vederii. Pe durata exerciţiului, mintea să vă fie calmă, concentrată şi să nu permiteţi nicio distragere: nici a gândurilor, nici a conştiinţei.

Încercaţi să vă vindecaţi mental cu participarea voinţei voastre. Aplicaţi mental o cataplasmă cu ceapă sau alt remediu pe furuncul şi observaţi rezultatul. Dacă gândul este intens, furunculul se va sparge curând.

Medicina convenţională îi recomandă insomniacului medicamente, dar acesta nu se poate odihni eu adevărat. Dacă vrea să acţioneze prin metodele ştiinţei iniţiatice, îşi va spune: „îndată ce mă culc, voi adormi şi, după şase ore de somn profund şi odihnitor, mă voi trezi!” Medicina de astăzi recomandă chinina contra febrei, dar ştiinţa iniţiatică recomandă utilizarea gândului. Ordonaţi microorganismelor febrei să plece: „Microbi, nu vă dau mai mult de 25 de minute ca să ieşiţi din corpul meu, pentru că sunt ocupat şi trebuie să mă duc la treabă!”

Omul poate să fie propriul său medic şi să se vindece fără ajutorul bisturiului. Cu ajutorul gândului, se poate elibera de toate excrescenţele corpului. Cum? Deplasându-le dintr-un loc în altul şi apoi în exterior. O excrescenţă internă poate fi canalizată undeva în exterior. Dacă e superficială, este şi mai uşor.

Dacă, bunăoară, cunoaşteţi proprietăţile apei calde şi pe cele ale apei reci, puteţi să vă trataţi cu ajutorul metodelor mai subtile. De exemplu, chiar fără să beţi, dar prin imaginaţie şi concentrarea gândului, puteţi să provocaţi dilatarea capilarelor şi ameliorarea circulaţiei sangvine, ca şi cum aţi bea apă caldă.

Vreţi să vă întăriţi părul? Îndreptaţi-vă deseori gândul spre rădăcina lui. Într-un an, veţi fi câştigat

mult, părul vă va deveni des, va creşte şi se va întări. Care e cauza căderii părului? O nelinişte interioară şi o lipsă de umiditate în organism. Pentru restabilirea culorii lui, este indispensabil să-i aduceţi intelectului gânduri luminoase şi inimii, sentimente nobile. În acelaşi timp, spălaţi-vă părul unu-doi ani cu un decoct de rădăcini de urzici ca să-l ajutaţi să-şi recapete culoarea. Toate posibilităţile se găsesc în gând. El regularizează funcţionarea organelor corpului. Gândurile negative provoacă o mulţime de stări maladive. Gândurile armonioase pot să transforme toate aceste stări.

O persoană se îmbolnăveşte şi vreţi s-o ajutaţi să se vindece. În fiecare seară, în timp ce doarme, trimiteţi în direcţia subconştientului ei gânduri bune de vindecare şi veţi vedea că starea se va ameliora curând.

Dacă sunteţi bolnavi, imaginaţi-vă că lumina soarelui cade peste voi ca un duş luminos sau că vă scăldaţi într-o mare de lumină, de sănătate, de forţă, de bunătate, ca şi cum aţi fi cufundaţi în Dumnezeu însuşi. Dacă boala e localizată într-o parte a corpului, trebuie să-i daţi ordinul următor: „Ieşi de-aici, am treabă, trebuie să-l slujesc pe Domnul, pleacă!” Dacă boala afectează întregul corp, spuneţi: „Ieşi din mine!” însoţiţi aceste cuvinte cu pase de sus în jos executate cu mâna dreaptă, apoi, apropiaţi-vă mâna de gură şi, expirând energic de trei ori, scuturaţi-o de trei ori la rând.

Cel care înţelege forţa ascunsă pe care o conţine cercul, o va folosi pentru vindecare. De exemplu, încercuindu-l, e posibil să faceţi să dispară un neg de la mână numai într-o jumătate de oră. Aveţi un furuncul pe gât? Desenaţi un cerc în jur şi concentraţi-

vă gândul asupra lui. Forţa cercului va începe să acţioneze asupra furunculului şi, la puţin timp după aceea, se va sparge şi va dispărea. În acest fel, vă puteţi testa forţa gândului şi forţa credinţei. Dacă ziceţi că aveţi credinţă şi nu puteţi să vă vindecaţi nici cea mai mică afecţiune, înseamnă că astfel credinţa voastră e încă în stare embrionară.

Vă voi explica o metodă prin care să acţionaţi în cazul în care vă supără ficatul. Aşezaţi-vă mâna dreaptă pe abdomen, cu palma spre interior, şi mâna stângă pe talie, cu palma spre corp, şi dirijaţi mental energiile soarelui spre centrul pământului. După 10-15 minute, starea vi se ameliorează, vă simţiţi mai bine, sunteţi mai veseli.

Este întotdeauna posibil să salvăm un bolnav chiar dacă pulsul îi scade până la o bătaie pe minut. Cu acest puls, poate să trăiască încă până la trei zile. Dacă apropiaţii se roagă pentru el şi au permanent gânduri pozitive, pulsul se va accelera treptat şi bolnavul va fi în afara pericolului.

În caz de febră, medicii prescriu în mod obişnuit 30 cg chinină pe zi. Să presupunem că bolnavul e sărac şi nu are destui bani pentru medicament. Ce trebuie să facă? Pentru a se vindeca, să aplice legea sugestiei. Să intre mental într-o farmacie ca să cumpere 30 cg de chinină, să-şi imagineze că a luat această cantitate şi să aştepte apoi rezultatele. În acest fel, se va vindeca de două ori mai repede decât prin administrarea reală de chinină. Dar această experienţă de sugestie necesită gânduri intense. Dacă acestea sunt lipsite de intensitate, chiar dacă el se deplasează de zece ori mental la farmacie, tot nu va avea rezultat.

Dacă aş fi un medic care chiar vrea să-şi vindece pacienţii, iată ce-aş face; I-aş prescrie bolnavului

diferite lichide şi prafuri care, intrând în interacţiune, ar începe să acţioneze în corp ca elemente vii, dar numai cu condiţia ca, după acea administrare de medicamente, bolnavul să repete: „Mă voi vindeca, mă voi vindeca!” Pe de altă parte, aş angaja vreo sută de persoane sărace, dându-le bani, ca să-l viziteze pe bolnav, să-l convingă că arată bine şi că se va însănătoşi curând. Sigur, bolnavul a dat bani pentru medicamentele prescrise de mine ca medic, dar, ca să audă cuvinte de încurajare, am dat de cinci ori mai mult (*Luând aceasta în sens figurat, ca să-şi vindece bolnavii, medicul trebuie să fie pregătit să cheltuiască mai mult decât primeşte şi să lucreze cu energiile şi gândurile lui (n.ed.)*).

VINDECAREA CU AJUTORUL MIŞCĂRII

Fiecare manifestare exterioara este exprimarea a ceea ce se petrece în forul nostru interior la nivel subtil.

Fiecare mişcare lipsită de armonie din lumea fizică se reflectă şi produce un dezacord în lumea astrală. După cum fiecare dizarmonie din în lumea astrală se reflectă în lumea mentală. Când lumea interioară se echilibrează, armonia mişcărilor, adică planul fizic, revine la normal. Astfel, gândul se răsfrânge asupra mişcărilor şi mişcările se răsfrâng asupra minţii.

Fiecare mişcare creează clişee în lumea invizibilă şi fiecare clişeu este o amprentă ale cărei consecinţe se exprimă în lumea oamenilor prin bucurie sau tristeţe.

Omul regularizează energiile organismului prin mişcările sale fizice care, deplasând aerul din jurul corpului, creează unde vibratoare. Acestea sunt

retransmise din nou unui corp fizic de dublul eteric. Dublul eteric este o antenă prin care organismul omului primeşte impresii din lumea exterioară. El este ea un înveliş pentru corpul fizic pe care îl protejează de influenţele nefaste. Cu cât corpul eteric este mai sănătos şi mai echilibrat, cu atât mai bine sunt percepute impresiile din lumea exterioară. Ştiind aceasta, reglaţi-vă deseori antena eterică!

Mişcările inspirate de gândurile luminoase şi de sentimentele armonioase sunt întotdeauna frumoase. Cu cât echilibrul este mai prezent în minte şi pacea. În suflet, cu atât gesturile şi mişcările omului devin mai frumoase.

Gesturile mâinilor exercită o influenţa asupra creierului şi sistemului nervos. Mişcările regulate, legate de scrierea literelor, se reflectă în mod benefic asupra memoriei şi a dezvoltării intelectului. Ele dezvoltă blândeţea şi stabilitatea caracterului. În general, toate gesturile definesc starea şi caracterul omului.

Mişcările corecte sunt acelea la care participă întregul corp. În timpul mersului, picioarele şi capul participă simultan şi întregul corp evoluează într-o mişcare ondulatorie. Mergând astfel pe munte, nu veţi simţi niciodată oboseala.

Mişcările conştiente îl ajută pe om să evite multiplele stări maladive. Ele îi regularizează sistemul nervos, purtător al energiei vitale pe care o primeşte de la natură. Când sistemul nervos e în stare bună, toate funcţiile organismului omenesc îşi fac bine treaba. Niciun medic nu poate să-l salveze pe om cu un sistem nervos defectuos.

Dacă nu ştiţi cum să mergeţi, cum să puneţi picioarele pe sol, cum să vă mişcaţi, pierdeţi condiţia

bună pe care aţi dobândit-o prin respiraţie, aer şi alimente. Putem vedea dacă

un ora e deja condamnat după felul în care merge. Observaţi cum se mişcă animalele, păsările. Mişcările voastre trebuie să fie frumoase, regulate, naturale, estetice.

Dimineaţa, când vă daţi jos din pat, piciorul pe care îl puneţi pe pământ primul este important. După cum atunci când mergeţi la muncă important este piciorul cu care plecaţi, felul în care mergeţi, lent sau rapid, cum vă deplasaţi braţele, picioarele, cum priviţi. Pentru că nu sunteţi atenţi la toate astea, aveţi multe necazuri. Sunteţi în stare să vă vindecaţi prin mişcarea propriilor mâini, prin atingere, dar, dacă sunteţi ignoranţi, puteţi să vă creaţi handicapuri.

Învăţaţi cum să vă întindeţi braţele, cum să vă dezdoiţi picioarele. Puteţi să captaţi unii curenţi ai pământului prin întinderea picioarelor şi să vă transformaţi astfel dispoziţia. De exemplu, sunteţi trişti şi disperaţi: întindeţi braţul stâng şi piciorul stâng, pământul vă va absorbi toată greutatea şi vă veţi simţi uşurat. Apoi, întindeţi braţul drept şi piciorul drept.

Când merg, toţi oamenii din zilele noastre aşază întâi călcâiul şi apoi vârful piciorului. Acest mers produce o scuturătură care zdruncină coloana vertebrală şi partea din spate a creierului, răsfrângându-se în mod nefast asupra nervilor. De aceea e nervoasă astăzi toată lumea. Trebuie să mergem întinzând întâi vârful piciorului şi menţinând regularitatea pasului. Mersul aerian, uşor, depinde de gânduri. Dacă ele sunt materiale, mersul va face să se cutremure pământul şi va arăta că acel om este mai legat de centrul pământului decât de centrul soarelui.

Toate mişcările sunt supuse unor reguli şi legi, inclusiv mersul. De exemplu, ca să ne deplasăm undeva, trebuie să pornim cu piciorul drept şi să adoptăm apoi un mers uşor (vârf şi apoi toc). E mai bine să începem să mergem lent, calm, apoi să accelerăm treptat ritmul. Respectând aceste reguli, veţi ajunge să aveţi un mers rapid şi uşor, ca şi cum aţi zbura.

Aspiraţi în mod conştient la armonia şi la estetica mişcărilor, ca să vă acordaţi la fluxul şi refluxul energiilor cosmice, căci starea sănătăţii voastre, ca şi starea gândurilor şi sentimentelor depind de ele.

O persoană să comunice cu voi la nivelul sentimentelor dacă vă atinge cu mâna stângă, în timp ce, atingându-vă cu mâna dreaptă, comunicarea se face la nivelul gândirii. Cu ambele mâini, transmisia se realizează simultan prin gânduri şi prin sentimente. Asta înseamnă că, în natură, fiecare mişcare, fiecare transformare are sensul ei profund.

Dacă unul dintre voi e bolnav, să-şi concentreze gândurile asupra bolii şi s-o conducă în exteriorul corpului. Dacă nu se poate elibera în acest fel, nu trebuie să se supună bolii stând în pat. Trebuie să se plimbe, să facă mişcare indiferent de vreme (ploaie, ninsoare) fără să-i fie teamă, căci la fricoşi boala găseşte o bază favorabilă de dezvoltare.

VINDECAREA CU AJUTORUL GIMNASTICII

În jumătate din corpul nostru se acumulează mai multă energie negativă, iar în cealaltă jumătate, energie pozitivă, pe care veţi reuşi s-o menţineţi în echilibru cu ajutorul exerciţiilor de gimnastică de dimineaţă. La omul sănătos, care gândeşte şi simte

corect, energiile corpului se echilibrează de la sine. Dar la omul bolnav natura realizează reechilibrarea energetică provocând unele boli care generează diferite mişcări în organism. Când omul e bolnav, mişcările îi sunt dezordonate, el se agită permanent, se ridică, se culcă şi energiile se regularizează astfel treptat. Dacă circulaţia energetică revine la normal, omul se vindecă, dar, dacă organismul nu reuşeşte să-l echilibreze energetic, el moare.

Când faceţi exerciţii de gimnastică, ca să stabiliţi contacte cu lumea invizibilă, trebuie să vă întindeţi muşchii. Dacă întregul corp, braţele şi picioarele sunt destinse, moi, nu primiţi nimic.

Să ştiţi că vă conectaţi la curenţii naturii cu fiecare mişcare pe care o faceţi. Prin simpla întindere a braţului şi menţinerea mentalului concentrat, sunteţi deja conectaţi la aceste curente. Întinderea membrelor corpului permite stabilirea unui circuit fie cu magnetismul terestru, fie cu magnetismul solar. Aşadar, vă puteţi conecta clipă de clipă la energia pământului sau la energia soarelui. Magnetismul în general este legat de Prana. adică de energia vitală conţinută în natură. Astfel, prin întinderea braţelor şi picioarelor şi prin concentrarea mentalului, omul foloseşte această energie vitală şi devine sănătos şi puternic. Cu o poziţie moale a braţelor, nu se poate profita de forţele naturii. Mişcările conştiente regularizează sistemul nervos purtător al energiei vitale. Toate funcţiile organismului lucrează corect când sistemul nervos este în stare bună, căci el primeşte forţele naturii.

În toate exerciţiile fizice, implicaţi intelectul şi voinţa ca să atrageţi energiile indispensabile. Nu veţi câştiga nimic dacă vă mişcaţi mâinile mecanic; dar,

dacă, de exemplu, vă treceţi gândul prin arătător, veţi putea dobândi mai multă nobleţe, mai multă bunăvoinţă, demnitate şi compasiune. Dacă vreţi să vă creşteţi posibilităţile de discernământ şi corectitudine, faceţi-o cu degetul mijlociu. Pentru frumuseţe, simţ artistic, muzicalitate, treceţi-vă gândul prin inelar. Dacă vreţi să vă meargă bine afacerile, să aveţi relaţii bune şi o comunicare uşoară cu interlocutorii, faceţi-o cu degetul mic. Şi, ca să dobândiţi ceva divin, faceţi-o cu degetul mare. Câtă bogăţie într-o mână!

Îndepărtarea braţelor este o mişcare calmă. Mişcarea contrară, adică aducerea mâinilor una lângă alta, provoacă efect invers. Pentru echilibrarea efectelor celor două mişcări, trebuie să duceţi apoi braţele în sus.

CÂTEVA EXERCIŢII:

Exerciţiul 1

Ridicaţi braţele de fiecare parte a corpului până la înălţimea umerilor, cu palmele în jos. Apoi, duceţi lent braţul drept în sus la 45 faţă de umeri, coborând simultan braţul stâng la 45°. În această poziţie, concentraţi-vă gândurile şi îndreptaţi le spre partea frontală a creierului şi executaţi lent şase exerciţii de lăsare pe vine. Acest exerciţiu ajută la regularizarea circulaţiei energiei în partea frontală a creierului.

Exerciţiul 2

Executaţi-l ca pe primul, dar, de data asta, braţul stâng este ridicat la 45° şi braţul drept este coborât la 45” faţă de umeri. În timpul celor şase ghemuiri,

îndreptaţi-vă gândul spre inimă. Exerciţiul serveşte la armonizarea sentimentelor.

Exerciţiul 3

Duceţi braţele în spate, cu palmele faţă în faţă şi, aplecându-vă înainte, duceţi-vă braţele cât mai în faţă. În această poziţie, faceţi şase ghemuiri, îndreptându-vă atenţia spre coloana vertebrală. Acest exerciţiu serveşte la regularizarea curenţilor în coloana vertebrală.

Exerciţiul 4

Îndreptaţi-vă braţul stâng spre est şi înainte; simultan, coborâţi braţul drept în jos şi în spate. Din această poziţie, efectuaţi o rotire a braţelor ca la stilul de înot crawl. Rotirea braţelor duce la rotirea corpului la nivelul taliei. Efectuaţi astfel şase mişcări concentrându-vă gândurile asupra stomacului. Exerciţiul regularizează funcţionarea stomacului.

Exerciţiul 5

Stabilizaţi-vă corpul pe piciorul stâng-, cu mâinile pe şolduri. Duceţi piciorul drept în exterior şi faceţi lent un semicerc de la dreapta la stâng-a în faţa piciorului stâng. Repetaţi mişcarea de şase ori. Apoi stabilizaţi-vă corpul pe piciorul drept şi executaţi cele şase semicercuri cu piciorul stâng în faţa piciorului drept. În timpul exerciţiului, concentraţi-vă gândurile asupra sistemului nervos, căci el îi regularizează funcţionarea.

Exerciţiul 6

Duceţi braţele lateral la înălţimea umerilor, apoi ridicaţi-le încet deasupra capului până când se ating degetele. Ridicaţi-vă pe vârfurile picioarelor şi, în

această poziţie, ghemuiţi-vă lent, făcând braţele să coboare de o parte şi de alta a corpului până jos. Repetaţi exerciţiul de şase ori. Se numeşte „îmbrăcatul” sau „dezbrăcatul” magnetic şi reprezintă sinteza primelor cinci exerciţii. În sus, vă îmbrăcaţi, în jos, vă dezbrăcaţi.

Remarcă

Executaţi aceste exerciţii o dată pe zi. Excelent e dimineaţa, dar e bine şi la prânz, şi seara. Dacă vreţi să aveţi rezultate bune, executaţi exerciţiile foarte lent, exact aşa cum au fost descrise, cu braţele şi picioarele bine întinse, dar fără contractarea muşchilor. Mişcarea braţelor şi a mâinilor dezvoltă inima şi regiunea pectorală. Concentrarea gândurilor întăreşte intelectul. Practicarea regulată a exerciţiilor întăreşte voinţa.

Acestea sunt dintre cele mai bune exerciţii iniţiatice. Întipăriţi-vă în minte utilitatea lor profundă, dar aveţi grijă să nu devină mecanice. Consideraţi că sunt o cunoaştere din trecut şi că vă revin astăzi în minte.

Exerciţii de armonizare a gândurilor, sentimentelor şi acţiunilor

1. Acum, vă voi descrie un exerciţiu care trebuie să fie însoţit de rostirea sonoră a vocalelor a şi o. Cele două braţe se află la orizontală şi în faţă, iar mâna stângă apucă mâna dreaptă pe dedesubt. Din această poziţie, duceţi ambele mâini până la umărul stâng cântând sunetul „a”. Apoi, apucaţi cu mâna dreaptă mâna stângă pe dedesubt şi duceţi ambele mâini până la umărul drept cântând sunetul „o”. Faceţi acest exerciţiu în fiecare seară înainte de culcare, zece zile

la rând, de şase ori în fiecare dimineaţă, în total 12 mişcări. Începeţi întotdeauna cu mâna stângă şi alternaţi cu dreapta.

Mişcările braţelor şi ale mâinilor exercită o anumită influenţă asupra tuturor organelor şi asupra voinţei. Dacă sunteţi foarte tulburaţi, faceţi exerciţiul următor; aşezaţi-vă mâinile în faţa pieptului şi întindeţi braţele lent în lateral, într o mişcare ondulatorie şi uşoară, rotind mâinile în jurul încheieturilor lor. Apoi, aduceţi mâinile în faţa gurii. Repetaţi exerciţiul de trei-patru ori, meditând la cuvintele iubire, veselie, voioşie. Indispoziţia va trece. Acest exerciţiu este o aerisire, un tratament psihologic şi, împreună cu rostirea celor trei cuvinte, devine ca o cheie.

2. Dacă stări confuze vă tulbură gândurile şi sentimentele, faceţi exerciţiul următor; şezând, cu coloana vertebrală dreaptă, aşezaţi-vă mâna stângă liber pe genunchi, duceţi braţul drept la orizontală în lateral, apoi în sus, coborâţi-l în faţă până jos, apoi treceţi-l spre spate, ducându-l din nou la orizontală. Repetaţi această rotire a braţului de mai multe ori. Faceţi mişcarea în acelaşi fel cu braţul stâng, apoi cu amândouă braţele. Dacă aveţi gânduri confuze, executaţi exerciţiul cu braţul drept; dacă sentimentele sunt perturbate, faceţi-l cu braţul stâng. Terminaţi întotdeauna cu ambele braţe.

3. Exerciţiul următor constă în ridicarea braţelor bine întinse până sus, cu vârful degetelor atingându-se. Concentraţi-vă gândurile şi dirijaţi-vă mental energiile solare prin degete, mâini, braţe şi faceţi-le să vi se scurgă în corp. În această poziţie, rostiţi formula: „Sunt în armonie cu natura vie. Iubirea divină să circule prin mine!” Apoi coborâţi braţele.

4. Cu braţul stâng întins în sus şi braţul drept întins în jos, încercaţi mental să percepeţi cele două curente, cel al soarelui şi cel al pământului. Prin braţul drept, primiţi curentul terestru şi prin braţul stâng, curentul solar. Păstraţi trei minute această poziţie şi încercaţi să simţiţi efectul curenţilor prin braţe.

5. Ridicaţi braţul drept în sus, stângul este în jos, ghemuiţi-vă lent până atingeţi pământul cu vârful degetelor de la mâna stângă rostind cuvintele: „Prin contactul pe care îl fac cu centrul pământului, răul se scurge din braţul meu stâng!” Vă ridicaţi, păstraţi poziţia braţelor şi ziceţi: „Intru în contact cu toate forţele inteligente, cu toate fiinţele luminoase, cu toate entităţile divine şi cu Dumnezeu însuşi! Energia divină să treacă prin corpul meu!’ Acest exerciţiu se repetă de trei ori rostind mental formulele în gând, cu un respect sfânt.

6. Starea negativă gravă, mintea tulburată, emoţiile agresive se regularizează cu ajutorul exerciţiului următor:

a) palmele sunt lipite una de alta, vârfurile degetelor se ating;

b) lăsaţi să alunece degetele mâinii stângi pe palma dreaptă până la încheietura mâinii şi apoi poziţionaţi mâna stângă la 90° în raport cu mâna dreaptă, fără să întrerupeţi mişcarea;

c) aşezaţi mâna dreaptă pe mâna stângă, aducând braţele în faţa pieptului în poziţie orizontală;

d) lăsaţi să alunece palma dreaptă pe mâna stângă până la extremitatea degetului mijlociu;

e) la sfârşit, îndoiţi mâinile în poziţia iniţială, cu palmele lipite; repetaţi de mai multe ori aceste mişcări şi toate stările negative vor dispărea.

Vă atrag atenţia să executaţi alunecarea şi poziţia unghiulară a mâinilor fără întreruperea mişcărilor. Naturii nu-i plac întreruperile. Repetaţi succesiv cu mâna dreaptă şi cu mâna stângă. Prin acest exerciţiu, vă puteţi polariza.

7. Braţul stâng se află în faţa corpului, puţin înclinat, cu palma în jos:

Lăsaţi să vă alunece mâna dreaptă pe braţul stâng începând de la umăr, cântând sunetul „u”;

a) ajungând la nivelul încheieturii mâinii, cântaţi vocala „a” mergând până în vârful degetelor;

b) în fine, urcaţi din nou cu mâna dreaptă până la cot, cântând „i”.

Partea dintre umăr şi cot reprezintă lumea materială, fizică, stomacul. Partea dintre cot şi încheietura mâinii reprezintă lumea spirituală, inima. Şi mâna, începând de la încheietură, reprezintă lumea mentală, intelectul.

Executaţi exerciţiul în acelaşi fel, dar inversând braţele: braţul drept înclinat în faţă şi braţul stâng deasupra. Practicând acest exerciţiu dimineaţa şi seara, până la de 10 ori pe zi, timp de o săptămână, puteţi să amelioraţi funcţionarea stomacului, a plămânilor, a creierului şi să le vindecaţi.

Dacă doriţi să fiţi sănătos, cântaţi! Cântaţi şi când sunteţi trist sau prost dispus! Cântaţi şi slăviţi-l pe Atotputernic în sufletul vostru.

8. Cu piciorul drept în faţă, înclinaţi-vă uşor corpul înainte spre pământ, apoi începeţi să vă îndreptaţi, imaginându-vă că ridicaţi o greutate de 1 kg. De fiecare dată, creşteţi greutatea de la 1 kg la 50 kg. Dacă veţi face în mod regulat acest exerciţiu, veţi observa că forţa muşchilor va creşte. Şi, dacă puteţi să ridicaţi mental o greutate de 50 kg, chiar o veţi putea

face în mod real. Când sunteţi slăbit sau prost dispus, faceţi acest exerciţiu şi veţi descoperi ce forţe sunt ascunse în voi.

Trebuie să faceţi exerciţii cu ochii ca să nu permiteţi slăbirea vederii. Există exerciţii care pun în mişcare muşchii oculari. De exemplu, când faceţi excursii, vă grăbiţi să ajungeţi la ţintă, în vârful muntelui. Nu vă grăbiţi, mergeţi cu pas regulat, mai curând lent, şi priviţi în jur: în jos, în sus, la stânga, la dreapta. Când răsare soarele, opriţi-vă puţin, priviţi-i deplasarea şi continuaţi-vă drumul. Dacă vă grăbiţi prea mult, veţi îmbătrâni repede.

Una dintre cauzele slăbirii vederii este că nu-i mişcaţi. Când vreţi să vedeţi ceva, să întoarceţi gâtul. Vă recomand un exerciţiu pe care să-l faceţi dimineaţa şi uneori în cursul zilei dacă doriţi. Închideţi ochii şi începeţi să-i mişcaţi privind în interior cât mai sus posibil, apoi cât mai jos, cât mai la stânga şi cât mai la dreapta. Repetaţi-l foarte lent de câteva ori.

În cursul zilei, când vreţi să priviţi ceva, nu întoarceţi gâtul, ţineţi-l nemişcat, dar întoarceţi ochii şi va deveni o modalitate de observare firească. Asta se referă la partea fizică, dar procesul interior este următorul: faceţi o greşeală şi n-o corectaţi, apoi încă una, şi încă una, fără să le corectaţi. Căpătaţi astfel obiceiul să nu vă corectaţi greşelile şi vederea începe să slăbească. Altă cauză: iubiţi o persoană, îi iertaţi greşelile sau le minimalizaţi, adică nu vreţi „să vedeţi” foarte departe şi începe să se manifeste miopia. Sau n-o iubiţi, nu-i iertaţi greşelile şi chiar le exageraţi, provocând astfel prezbiţia. Tulburările, neliniştile, stările interioare dizarmonice slăbesc şi ele vederea.

Prin exerciţiile pe care le faceţi dimineaţa, primiţi energie solară ridicându vă mâinile în sus şi energii

terestre prin picioare. De exemplu, un prim simptom de neurastenie sunt picioarele reci. Se recomandă neurastenicilor să meargă cu picioarele goale pe nisip fin sau pe rouă de pe iarba moale. Se pot tonifica astfel şi vindeca în contact direct al picioarelor cu forţele vitale ale pământului.

Faceţi exerciţii de gimnastică dimineaţa şi captaţi energiile solare. Seara, faceţi exerciţii de purificare ca să vă eliberaţi de energiile acumulate în cursul zilei. Dimineaţa, conectaţi-vă la forţele soarelui şi seara trimiteţi surplusul spre pământ.

VINDECAREA SPIRITUALĂ

Există metode de vindecare veche şi o metodă nouă. Oamenii din zilele noastre se tratează în general cu medicamente, băi etc. Aceste metode de vindecare sunt lente şi dau rezultate microscopice. Eu însumi am practicat şi am obţinut vindecări cu aceste metode, dar n-am aplicat-o încă pe cea nouă. De ce? Pentru că oamenii nu sunt încă pregătiţi. Metoda nouă va fi vindecarea spirituală. Dacă vindec astăzi o persoană prin mijloace spirituale, dar ea nu este încă pregătită să ducă o viaţă pură şi sănătoasă şi încalcă legile, din cauza acestui comportament îşi va crea dificultăţi şi mai mari. Vindecarea spirituală dă rezultate imediate la omul care este pregătit.

A reuşi o vindecare spirituală înseamnă a putea să găseşti întâi cauzele profunde ale bolii şi să le îndepărtezi definitiv de la respectiva persoană.

Tratarea şi vindecarea cu ajutorul metodelor divine ne impune întâi să ne transformăm complet modul de viaţă ca să fim în acord perfect cu legile naturii.

Când sunteţi bolnavi, adresaţi-vă întâi lui Dumnezeu, apoi sufletului şi după aceea medicului. Dar voi procedaţi invers şi de aceea nu reuşiţi să vă vindecaţi singuri. Ca să fiţi sănătoşi şi să vă vindecaţi bolile, îndreptaţi-vă inima şi gândul spre Dumnezeu, spre soare, spre întreaga creaţie. De acolo vă va veni ajutorul. Cataplasmele de argilă, compresele cu lapte, cu plămădeală, cu ceapă, toate acestea sunt metode bune, dar temporare.

Iubirea este forţa cosmică repartizată în tot universul, care poate să însufleţească şi să intensifice vibraţiile organismului omenesc; ea este remediul tuturor bolilor. Chiar în manifestarea sa inferioară, iubirea este acea forţă care armonizează funcţionarea organelor şi dă un impuls de viaţă. Iubirea este cauza, sursa luminii, căldurii, ştiinţei, cunoştinţelor, bunelor relaţii creatoare dintre oameni. Este declanşatorul impulsurilor naturii întregi şi pentru întreaga omenire. Numai impulsul iubirii ameliorează lumea. Nu există boală să nu poată fi vindecată de iubire, dar trebuie să credem în asta. Dacă nu credem, va veni medicina să ne trateze. Ne va ajuta temporar şi, probabil, după trei-patru luni, vom avea iar nevoie de ea.

Dacă Dumnezeu vă iubeşte şi voi îl iubiţi, vă veţi vindeca imediat.

Iubirea divină se manifestă prin aer, apă, lumină, plante, animale, dar şi prin oameni, îngeri, arhangheli, stăpâniri, virtuţi, domnii, tonuri, heruvimi şi serafimi.

Iubirea vindecă toate bolile, căci creşte vibraţiile organismului, ceea ce îl face capabil să reziste la influenţele exterioare, la entităţile nefaste, la atacurile microorganismelor. Bolile sunt entităţi vii care vă ajută să vă înţelegeţi defectele, vinovăţiile, insuficienţele,

dar, simultan, scad intensitatea vibratoare a organelor. Atunci, trebuie să ştim cum să dialogăm cu ele.

Când omul este demagnetizat, îşi pierde energia şi se îmbolnăveşte cu uşurinţă. Fiecare demagnetizare provoacă rupturi în unele părţi ale corpului eteric, de unde se scurge o parte din energia vitală. Dacă reuşim să închidem repede aceste rupturi, omul se vindecă. Fiecare cuvânt care provine din iubire acţionează ca o tencuială care închide cea mai mică fisură a sistemului nervos.

Vă spun că acela care are sănătatea slabă trebuie să iubească! Legea este următoarea: iubirea face să dispară toate slăbiciunile, toate insuficienţele, toate bolile, este un curent cosmic care trece şi circulă prin toate fiinţele vii. Cu cât această energie este mai bine primită şi redată, cu atât omul este mai sănătos. Dacă suferiţi de reumatism, de febră sau de alte boli, începeţi prin a iubi pe cineva. Cu cât vă veţi manifesta mai bine iubirea, cu atât vă veţi vindeca mai repede.

Dacă vă doare stomacul sau pântecele, iubiţi-i pe oameni şi vă veţi vindeca. Dacă vă doare capul, iubiţi-l pe Dumnezeu. Fiecare boală e provocată de încălcarea legilor lumilor fizice, spirituale şi divine. Oamenii sunt conducători ale energiilor naturii care regularizează stomacul şi tot sistemul digestiv. Îngerii sunt conducători ai energiilor naturii care regularizează sistemul respirator. Din lumea divină vin energiile care regularizează sistemul nervos. Iubiţi-i aşadar pe oameni, pe îngeri şi pe Dumnezeu pentru ca sistemul digestiv, respirator şi nervos să fie într-o stare perfectă.

Dacă vreţi să vă recăpătaţi sănătatea, meditaţi la iubirea mineralelor, a plantelor, la iubirea stelelor şi a sistemelor planetare. Meditaţi la iubirea spiritelor

luminoase şi, în sfârşit, la iubirea oamenilor. Meditaţi la iubirea voastră şi la rezultatele pe care le poate produce asupra plantelor, a animalelor şi a oamenilor.

Dacă vă doare piciorul stâng şi, mai exact, degetul mare, începeţi prin a vă gândi la el ca la o fiinţă individuală, iubiţi-l, şi durerea va dispărea. Părţile corpului pe care nu le iubiţi suferă. Începeţi să le iubiţi! Durerile din organe arată o lipsă de iubire. Iubiţi-vă corpul şi toate părţile ca să le feriţi de boli.

Primul efort pe care trebuie să-l facă o persoană bolnavă este să-i se adreseze lui Dumnezeu şi să-l roage să-i arate o metodă bună de vindecare, să i-l trimită pe cel care poate s-o ajute să se vindece.

Metodele de vindecare spirituală dau rezultate, dar cei care fac apel la ele trec întâi prin mai multe crize succesive.

Aşa că, dacă vă aflaţi în faţa unei boli sau a unei suferinţe, nu vă grăbiţi să chemaţi un medic, nu filosofaţi prea mult, ci îndreptaţi-vă gândul spre Dumnezeu, spre intuiţia voastră şi veţi primi de acolo sfaturi despre ce trebuie să faceţi, cum să procedaţi. Nu vă fie teamă de boli, ele sunt deseori privilegii care vă ajută să evoluaţi.

Bolnavul care refuză vizita medicului, a mamei şi a celor apropiaţi, dar care, în singurătatea lui, i se adresează lui Dumnezeu şi îi făgăduieşte că îi va îndeplini vrerea divină, dacă e pregătit să-i sacrifice totul Domnului, se va transforma interior. Va începe să se însănătoşească. Dacă e pregătit să îndeplinească fără ezitare voinţa divină, se va vindeca. Dacă se îndoieşte şi dă înapoi în faţa promisiunilor, va pleca în cealaltă lume.

Ca să vă vindecaţi, rugaţi-vă cu sinceritate ! O rugăciune intensă îndreptată spre Dumnezeu poate să elimine fiecare boală.

Ca să se trateze, discipolii obişnuiţi pot să aleagă metodele pe care le doresc, dar discipolii avansaţi trebuie să fie capabili să se vindece prin forţa rugăciunii şi a gândului.

Adresaţi-vă lui Dumnezeu prin rugăciune o dată, de două ori, de trei ori, de patru ori, şi el vă va trimite ce aveţi nevoie. Îi va spune soarelui să vă satisfacă nevoile. Dacă sunteţi bolnavi, vă veţi vindeca.

În caz de boală gravă, adresaţi-vă lui Dumnezeu prin- tr-o rugăciune sinceră, fierbinte şi ziceţi: „Doamne, în ceasul acesta de cumpănă, ajută-mă să mă eliberez de rău, ca să pot să te slujesc în bucurie. Vreau să-mi dedic viaţa slujirii iubirii şi îndeplinirii voinţei tale!” Fiecare răspuns la rugăciunea ta arată că legătura dintre tine şi Dumnezeu există. Rugăciunea ajută doar dacă lucrezi câmpul Domnului şi atunci va lucra şi el pentru tine.

Dacă inima vă este curată, dacă cuvintele vă sunt pline de cele mai înalte vibraţii, rugăciunile voastre se vor ridica dincolo de atmosfera Pământului şi vor ajunge la destinaţie, adică „la Domnul”.

RUGĂCIUNI

Când vă rugaţi, aduceţi în mintea voastră imaginea lui Dumnezeu.

Rugăciuni pentru vindecarea aproapelui

1. „în numele tău Doamne, Domn omniprezent şi infinit de bun, care îi va vorbi slujitorului său, vindecă-l prin noi, slujitorii tăi, pentru slava numelui tău.

Îţi mulţumim că ne-ai auzit. Numai tu eşti Dumnezeul nostru şi nu avem altul în afară de tine.

Tu, Doamne, eşti cel care a vindecat întotdeauna şi vindecarea ta aduce sănătate sufletului şi trupului. Readu în stare bună acţiunea simultană a intelectului şi a sufletului, a sufletului şi a trupului. Îndreaptă elanurile inimii sale spre bine şi forţele corpului pentru o activitate benefică. Fie ca fratele nostru (sau sora noastră) care suferă să primească mila ta, ca să putem să ne bucurăm împreună de prezenţa forţei tale. Amin!"

Această rugăciune trebuie să fie adresată în fiecare miercuri, sâmbătă şi duminică, de la 7:00 la 9:00 dimineaţa.

2. „Doamne Atotputernic, tu care eşti mângâierea noastră din generaţie în generaţie, slăvim îndurarea ta din secol în secol. Ai lăsat putere aleşilor tăi, căci mâna ta e puternică, ca să acorde iertare celor care te cunosc pe numele tău.

Doamne, întoarce ţi privirea spre fratele (sau sora) care suferă şi acordă i atenţia ta ca să-i uşurezi suferinţele. Credem în cuvintele tale când ai zis: «Cheamă-mă şi am să-ţi răspund, căci sunt Domnul tău care îţi susţin dreapta şi-ţi zic: nu te teme de nimic, te voi ajuta. Nu te teme de nimic pentru că eu te-am ales, te-am chemat pe nume. Nu eşti singur, când vei trece prin apă, voi fi cu tine; când vei trece prin foc, nu vei arde şi flacăra lui nu te va atinge; nu-ţi fie teamă în neputinţa ta, căci sunt cu tine!»-

Şi acum, ascultă ruga noastră, Doamne, revărsă peste el (peste ea) mila ta nemăsurată! Amin!"

Rugăciune pentru vindecarea proprie

„Doamne, tu care eşti izvorul vieţii, dă-mi forţa ta vie, Duhul tău, ca să-mi vindece mintea, sufletul, inima, voinţa şi trupul. Să fiu vindecat de orice boală fizică sau psihică, de orice suferinţă. Dăruieşte-mi sănătate, putere şi viaţă şi înzestrează-mă cu virtuţi şi calităţi ca să pot să trăiesc, să învăţ şi să slujesc. Amin!”

În afara acestor rugăciuni, fiecare i se poate adresa lui Dumnezeu cu propriile cuvinte.

Cel mai mare medic se află în voi. Când vă îmbolnăviţi, ziceţi: „Vreau să trăiesc, am multă treabă de făcut. N-am făcut mare lucru până acum, trebuie să trăiesc ca să-mi termin treaba şi voi pleca după aceea!’’ Aşa trebuie să le vorbiţi fiinţelor superioare şi ele vă vor ajuta, nu vă vor trimite la plimbare. Psalmistul a zis: „Doamne, nu mă părăsi în mijlocul existenţei mele! Dă-mi timp ca să-ţi înţeleg legea şi să merit binecuvântarea ta, ca să-mi repar greşelile şi să trăiesc atât cât trebuie pentru slava ta!”

Dacă sunteţi trişti, bolnavi sau tulburaţi, rostiţi deseori cuvântul „Aum”, chiar dacă nu-i înţelegeţi sensul. Este un cuvânt care aparţine lumii spiritului, spiritul tău îl va înţelege şi asta e de ajuns. În faţa unei încercări, a unui moment dificil, de suferinţă, repetaţi: „Dir, Fur, Fen-Tao Bi Aumen”. Sau: „Fără teamă şi fără întuneric, cu viaţă şi lumină, înainte în iubirea infinită”.

Iubirea vindecă bolile incurabile. Dacă suferiţi de reumatism, încălziţi apă, spălaţi-vă picioarele, gambele, vintrele şi ziceţi: „în numele iubirii divine, reumatismul să mă părăsească pentru totdeauna!” Apelând la iubire, fiecare boală, fiecare dificultate dispare. Ele vă sunt date drept condiţii ca să vă dezvoltaţi concentrarea şi ca să stabiliţi legături între sufletul omenesc şi Dumnezeu.

Nu vă fie niciodată teamă dacă că îmbolnăviţi! Aşezaţi-vă mâinile pe partea bolnavă şi ziceţi: „înseamnă viaţă veşnică să te cunosc, pe tine, Unicul, adevăratul Dumnezeu şi pe Hristos pe care ni l-ai trimis”.

Dacă rostiţi aşa cum trebuie cuvântul „iubire “, puteţi să vă vindecaţi. De exemplu, suferiţi de reumatism la picioare. Cu mare încredere şi speranţă, adresaţi-vă Atotputernicului în gând şi ziceţi: „Dumnezeu este iubire şi în iubire bolile nu există”. După ce repetaţi de două sau de trei ori această formulă, durerile vor dispărea şi vă veţi redobândi starea de bine ca niciodată înainte. Nu aşteptaţi ajutor din exterior, căci el nu vă va rezolva problemele decât mecanic şi temporar.

FORMULE PENTRU VINDECARE

Câteva exemple de formule pe care le puteţi folosi în caz de boală sau de probleme

1. „Doamne, cred în tine, ajută-mă, vino-mi în ajutor. Făgăduiesc să te slujesc, să-ţi dedic viaţa pentru totdeauna!”

2. „Doamne, de-acum înainte îţi consacru toată viaţa, voi lucra pentru tine. Îngăduie mă pe pământ ca să te slujesc”.

3. „Eu, care îl slujesc pe Domnul, vreau ca trupul meu să fie sănătos, pentru că îi aparţine lui Dumnezeu. Trebuie să fie pur şi sănătos, căci este o celulă a Marelui Univers.”

4. „Cred în Dumnezeu în afara mea şi în Dumnezeu înlăuntrul meu. Eu şi Tatăl meu suntem Unu”.

5. „Dumnezeu e iubire, Dumnezeu e lumină, Dumnezeu e viaţă. Numele lui fie binecuvântat astăzi şi în veacul vecilor”.

6. „Dumnezeu e iubire, Dumnezeu e viaţă, iubire sfântă, iubire preasfântă”.

7. Aşezaţi-vă mâna stângă pe partea stângă a capului şi ziceţi cu credinţă: „Doamne, pentru slava ta, revarsă uleiul sfinţeniei şi vieţii în celulele mele ca să te pot sluji cu bucurie şi vioiciune”.

8. „Doamne, insuflă puritate în trupul, sufletul şi mintea mea”.

Dacă ceva vă supără foarte tare, prindeţi-vă arătătorul mâinii stângi cu primele trei degete de la mâna dreaptă. Mijlociul şi degetul mare al mâinii stângi se unesc. În acelaşi timp, rostiţi formulele „Cu iubirea de Dumnezeu totul e posibil!” (de trei ori) şi „Prin iubirea divină care se manifestă în inima omului totul e posibil!” (de trei ori).

Ca să practicaţi vindecarea spirituală şi vindecarea mistică, iertaţi întâi pe toată lumea. Vedeţi calităţi la fiecare persoană, iubiţi-i pe oameni şi trimiteţi-le iubirea voastră, rugaţi-l pe Dumnezeu să le trimită binecuvântarea lui. Astfel, veţi cunoaşte iubirea lui Dumnezeu faţă de voi, veţi simţi pacea şi bucuria în deplinătatea lor.

RECOMANDĂRI PENTRU PRACTICAREA VINDECĂRII MISTICE ŞI A VINDECĂRII PSIHICE

1. Întâi, imaginaţi-vă soarele, lumina. Imaginaţi-vă că razele solare se revarsă asupra voastră ca un duş şi că sunteţi cufundaţi într-un ocean de lumină, de

sănătate, de forţă, de putere, de binecuvântare. Meditaţi la lumină, la razele luminoase ale curcubeului.

2. Meditaţi la cauzele acestei boli, ridicaţi-vă gândul spre Dumnezeu şi rugaţi-l să vă arate cauzele şi legile care au fost încălcate.

3. Recitaţi Tatăl nostru.

4. Formula sacră a discipolului: „Doamne milostiv şi sfânt, din toată bunătatea ta, arată te în lumina puterii tale, ca să-ţi îndeplinesc voia!”

Formulele se rostesc în gând; cu sufletul plin de veneraţie. Această vindecare îi este posibilă numai aceluia care a ajuns la o mare puritate şi sfinţenie spirituală.

„În numele maestrului meu care îmi arată drumul spre Dumnezeu, prin numele lui sfânt, trebuie să ieşi din (organul bolnav); trebuie să-l slujesc pe Dumnezeu, pleacă!” Precizaţi locul dureros sau organul bolnav. Dacă boala e generalizată în tot corpul, ziceţi: „Părăseşte-mi corpul!” Rostind aceste cuvinte, faceţi de trei ori la rând cu mâna dreaptă pase pe partea bolnavă de sus în jos, apoi apropiaţi-vă mâna de gură, scuturaţi-o în faţă şi expiraţi simultan. Repetaţi formula cu pase de trei ori.

Cel care crede va fi sănătos. Credinţa este legătura dintre Dumnezeu şi sufletul omului.

Fervoarea credinţei este o forţă care creşte continuu şi, crescând, se transformă în cunoaştere. Prin credinţă, omul se vindecă de toate bolile.

Ca să vă curăţaţi toate reziduurile din organism şi să vă eliberaţi de aciditatea care vă macină, gândiţi-vă intens la Dumnezeu.

Ca să fiţi vindecaţi de Dumnezeu, aveţi deplină încredere în el. Adresându-vă Domnului, dezbăraţi-vă de cea mai mică îndoială, căci cele mai mici ezitări pot

să vă împiedice vindecarea. După ce v-aţi rugat lui Dumnezeu, spuneţi: „Ridică-te şi mergi!” Credinţa vindecă!

Vă dor, de exemplu, picioarele. Vorbiţi-i reumatismului: „îţi dau şapte zile ca să-mi părăseşti picioarele”. Nimic mai mult. Spuneţi asta şi uitaţi de reumatism. Dacă dispare, aveţi puterea credinţei, altfel, credinţa voastră e slabă. Hristos a zis: „Tot ce veţi cere în numele meu vi se va da”. Eu cred în puterea credinţei care vindecă toate bolile. În timpul acestei experienţe, nu luaţi niciun medicament sau leac exterior. Aveţi încredere numai în credinţa voastră, indiferent de punctul de sprijin. De ea depinde sănătatea voastră, dar şi dezvoltarea intelectului, starea inimii. De credinţă depinde chiar poziţia în societate şi chiar viitorul vostru.

Natura vindecă, nu oamenii. Nu e în totalitate corect să se spună că vindecarea se săvârşeşte cu ajutorul rugăciunii. Când se roagă, omul este doar un asistent. Hristos, care cunoştea legea, a zis= „Să ţi se dea după credinţa ta!” Factorul principal este aşadar puterea credinţei şi nu există boală pe care credinţa să n-o poată vindeca.

După ce v-aţi însănătoşit, nu fiţi prea grăbiţi să povestiţi tuturor cum v-aţi vindecat; respectaţi un anumit timp de tăcere. Aplicaţi această regulă şi pentru alte persoane pe care aţi reuşit să le vindecaţi, altfel e posibil ca boala să revină.

Nu toţi orbii îşi pot recăpăta vederea, nici toţi handicapaţii putinţa de a se mişca. Numai cei cu gânduri şi dorinţe curate, liberi de legăturile trecutului îşi vor redobândi vederea sau vor merge din nou.

Dacă persoana pe care doriţi s-o trataţi spiritual nu este conectată la lumea cauzală, n-o puteţi vindeca.

Ca să obţineţi rezultate, numai credinţa contează. Copiii, care nu şi-au dezvoltat încă credinţa, se vindecă prin magnetismul părinţilor: mama îşi poate vindeca fiica, şi tatăl îşi poate vindeca fiul.

Cât timp bolnavul se îndoieşte, pune bariere în calea vindecării sale. Dacă nu se mai îndoieşte, boala îl va părăsi. Legea e următoarea: omul este susţinut de obiectul gândurilor sale. Dacă nu-l urmează constant, îşi pierde forţa. În om se exercită forţa a ceea ce crede.

Ce faceţi dacă aveţi reumatism la umăr sau la picioare? Dacă aţi înţeles metodele noi, vă veţi îndrepta faţa spre Dumnezeu cu recunoştinţă. Acest reumatism v a fost trimis să vă instruiască într-o anumită privinţă. Atunci, binecuvântaţi-l pe Dumnezeu, pe sfinţi, pe îngeri, pe oamenii binevoitori şi, conectându-vă la ei, nici măcar nu veţi observa cum va dispărea reumatismul.

Fiecare om trebuie să aspire la unitatea minţii cu inteligenţa cosmică drept metodă de lucru asupra sinelui, dar şi ca metodă de vindecare. Indiferent de boală, este de ajuns să restabiliţi această unitate ca să vă ridicaţi din pat sănătos şi bine dispus. Forţele superioare ale spiritului se îndreaptă atunci spre voi şi încep să acţioneze asupra organismului până când provoacă o transformare, graţie căreia toate energiile converg în aceeaşi direcţie, în sus. În acel moment, elementele străine aflate la originea bolii dispar imediat, aşa cum dispare praful de pe suprafaţa tobei la prima bătaie.

Omului conectat la spiritul divin îi este de ajuns să-şi aşeze mâna pe capul unui bolnav ca să-l vindece şi să-l facă să se ridice din pat.

Cu toate că, în Sfintele Scripturi, cuvintele nu sunt vii, conţinutul lor trezeşte în corpul omenesc energii însufleţitoare. Transformaţi aceste energii în viaţă şi bolnavul se va vindeca. Cu bună dispoziţie şi cu iubire, aşezaţi-vă mâna pe capul bolnavului şi observaţi cura acest act se reflectă în starea lui.

Omul care se îmbolnăveşte, dar îndeplineşte voinţa divină nu are nevoie de medici. Dacă e la unison cu legile divine, îşi va îndrepta gândurile spre toţi oamenii buni şi generoşi de pe suprafaţa pământului, spre spiritele luminoase din cer, care vor primi gândurile lui şi se vor grăbi să-i vină în ajutor.

Corpul omenesc suferind poate să fie vindecat prin adevăr. Cât timp omul nu iubeşte adevărul, corpul fizic nu poate fi sănătos. Când omul începe să iubească adevărul, îşi recapătă sănătatea corpului, care dobândeşte atunci un parfum specific. Dacă, în adâncul sufletului, hotărăşte să iubească adevărul şi exclude total minciuna din el, se va vindeca indiferent de boală.

Dacă vă doare, de exemplu, pântecele, eu, în locul vostru mi aş prepara o mâncare bună, aş invita un om sărac şi l-aş hrăni bine. În acest timp, n-aş mânca, dar aş observa şi m-aş ruga în gând. Putem să facem apel şi la un copilaş sau la câţiva oameni cărora le place să mănânce; contează să hrănim bine pe cineva. Nu cunosc în prezent pe nimeni care i-a hrănit pe ceilalţi ca să-şi trateze durerea de pântece. În ziua în care aţi făcut guturai, faceţi un bine mic unui om nefericit pe care îl întâlniţi şi observaţi felul în care evoluează guturaiul. Acţionaţi la fel şi pentru durerea de cap, de stomac.

Gândurile luminoase, sentimentele elevate regularizează sistemele nervos, sangvin, respirator şi digestiv.

VINDECAREA CU AJUTORUL PLANTELOR

Există plante care pot să vindece chiar şi bolile incurabile cele mai periculoase. Cel care nu cunoaşte aceste plante va suferi. De aceea, se spune că ignoranţa este cauza suferinţelor. Studiaţi plantele şi proprietăţile lor terapeutice! Unele pot să înlocuiască mari chirurgi, este de ajuns să le cunoaşteţi şi să ştiţi să le folosiţi. Studiaţi forţa lor magică!

Plantele ascund o forţă enormă în frunze, rădăcini şi flori. Vă puteţi folosi de ele pentru vindecare, dar, dacă nu le cunoaşteţi, pot să vă dăuneze involuntar. Astfel, dacă transpiraţi şi vă întindeţi lângă rădăcinile unei plante sau ale unui arbore, de exemplu un nuc, deoarece acestuia îi place apa, va absorbi umiditatea, dar, în acelaşi timp, şi sucurile vieţii. De aceea, nu adormiţi niciodată la umbra deasă a copacilor. Preferaţi umbra uşoară întretăiată de lumină.

Recoltaţi plantele medicinale dimineaţa devreme în lunile mai şi iunie, în zilele însorite. Apoi, uscaţi-le şi puneţi-le în borcane de sticlă închise. Expuneţi-le încă un timp la soare. Uneori, o plantă foarte mică sau o floare mică poate să ţină locul unor mari medici.

În caz de tuse, beţi decoct de coada-şoricelului. Vara, toată lumea ar trebui să adune coada-şoricelului albă sau galbenă ca s-o aibă la dispoziţie. Dacă nu reuşiţi să vă vindecaţi cu ajutorul voinţei, beţi această infuzie. Recoltaţi şi genţiana albastră. Aceste plante sunt magnetice şi aduc multe binefaceri. Recoltaţi şi cimbru de câmp şi cimbrişor, frunze verzi de fragă,

precum şi muşeţel. Sunt plante benefice. Astfel, vă puteţi crea o întreagă farmacie de flacoane bine închise. Nu le păstraţi într-un loc umed.

Ca să întineriţi, este de ajuns să beţi infuzii de podbal, ştiind în ce zi a anului să-l culegeţi. În momentul înfloririi sau nu? După părerea mea, momentul e bine ales când plantele au ajuns la forţa lor maximă, când podbalul este fericit şi pregătit să se dăruiască. Cel care recoltează plantele le va culege dimineaţa foarte devreme, la răsăritul soarelui, sub un cer fără nori. La cel mai mic nor, remediul se deteriorează. Dacă toate condiţiile sunt îndeplinite pentru cules, plantele vor conţine cele mai mari proprietăţi curative.

Dacă cunoaşteţi arta culesului de plante, când vă apropiaţi de ele, simţiţi bucurie şi veţi fi într-o stare vibratoare armonioasă. Recunosc că este greu să găsim o zi ideală, în care să fie reunite toate condiţiile unui cules bun, dar să nu culegeţi în niciun caz plantele într-o zi noroasă sau ceţoasă. Va veni o zi în care aceste cunoştinţe vor fi la îndemâna voastră. Le veţi dobândi numai prin iubire, iubirea care pătrunde în fiinţa omului şi sălăşluieşte în el, adică iubirea divină. Această calitate poate reînnoi omenirea.

Dacă vă doare stomacul, beţi infuzii de coada-şoricelului. Contra tusei, faceţi infuzii de genţiană albastră.

Dacă unul dintre prietenii mei trece prin momente dificile şi suferă, îi recomand să ia între două degete floare de pelin, s-o dea în clocot cinci minute şi să bea ceaiul obţinut fără zahăr, zece zile la rând, o ceaşcă zilnic. Starea i se va ameliora 75%.

Pentru inflamaţiile gurii, preparaţi un decoct din frunze de nuc şi, înainte de a-l bea, plimbaţi i un moment în jurul gingiilor.

Remarcaţi că toate florile cu cinci petale au proprietăţi laxative. Numărul cinci indică anumite proprietăţi.

Părul îşi va redobândi culoarea dacă mâncaţi un an urzici.

Dacă sunteţi prost dispus, luaţi pe vârful cuţitului cenuşă de lemn de arţar, puneţi-o într-un pahar cu apă, aşteptaţi să se depună cenuşa şi beţi apa. Omul se poate vindece conectându-se la forţele magice ale florilor, plantelor, fructelor, arborilor şi rădăcinilor lor.

Recomand să se planteze în fiecare grădină un rând de usturoi, unul de ceapă şi unul de pătrunjel. Sunt plante foarte benefice.

Florile au o mare putere terapeutică. Pentru anemie, se recomandă cultivarea florilor roşii. Forţa lor tonifică sistemul nervos. Garoafa vindecă şi bolile nervoase. Dacă este neîncrezător, omul trebuie să cultive flori albastre. Graţie calităţilor şi virtuţilor lor, trandafirul, brânduşa, ghiocelul, dalia şi alte flori vindecă diferite feluri de boli şi, în consecinţă, favorizează dezvoltarea calităţilor şi virtuţilor corespondente.

Ca să fiţi sănătoşi, cultivaţi flori în ghiveci sau în grădină şi ocupaţi-vă de ele. Se recomandă şi cultivarea arborilor fructiferi, a legumelor şi studierea lor pentru a profita de forţele lor ascunse. Dacă aveţi la dispoziţie o grădină, puteţi să scăpaţi de stările negative cultivând flori variate, precum şi arbori fructiferi şi legume.

În caz de anemie se recomandă să cultivaţi cireşi şi, pentru întărirea încrederii, să aveţi varză în grădina

de legume. Sunt mijloace exterioare pentru întărirea energiilor şi armonizarea lor.

Parfumurile şi substanţele aromatice, îndeosebi garoafa, pot să fie folosite ca remedii, dar în cantităţi precise. Parfumul de trandafiri şi de garoafe trebuie respirat de departe. Dacă aveţi vederea slăbită de nelinişti şi griji, priviţi florile galbene.

Vara, mergeţi cu picioarele goale pe iarbă şi pe pietre.

VINDECAREA CU AJUTORUL MAGNETISMULUI

Exista o şcoală de magnetism care recomandă vindecarea prin impoziţia mâinilor. La început, acest tratament provoacă crize, care pot să se agraveze, dar, după un timp, se produce o ameliorare urmată din nou de o criză slabă. După aceea, survine o ameliorare mai mare, apoi o criză finală, înainte de vindecarea completă a bolii, care dă înapoi.

Când medicul tratează un bolnav prin magnetism, trebuie întâi să fie el însuşi puternic, bine dispus, să nu permită stării pacientului să-l influenţeze, nici bolii să se apropie, ca să nu se îmbolnăvească şi el, căci, în timpul tratamentului, bolnavul îi ia o parte din energie. Urmează crizele, luptele care apar în organismul bolnav ca să ducă în cele din urmă la trezirea vieţii conştiente a celulelor. După receptarea şi integrarea unor materiale constructive, celulele regenerate încep să sudeze între ele părţile bolnave ale corpului.

Unii medici practică impoziţia mâinilor ca metodă de regularizare a energiilor. Ca să fie utilizată în mod eficient, această metodă cere puritate totală. Gândurile şi sentimentele pure sunt conducători excelenţi ai forţelor vii ale naturii.

De obicei, hipnotizatorii din „loja neagră” fac pase de sus în jos. Contrar acestei practici, discipolul trebuie să exerseze pase bilaterale, adică pornind de la centru spre exterior. Fiecare gest are sensul lui profund şi provoacă o reacţie asupra voastră şi a celorlalţi.

Unii practică vindecarea prin magnetism, dar trebuie să se ştie că acest tratament prezintă pericole. Aducând vindecarea bolnavului, magnetizatorul îi poate comunica şi altceva de la el, care nu este neapărat indispensabil şi pozitiv pentru pacient. De exemplu, graţie tratamentului cu ajutorul magnetismului, o persoană ce suferă de o problemă fizică a eliminat boala, dar, în acelaşi timp, a luat un defect pe care nu-l avea înainte: şi-a pierdut încrederea, a devenit neîncrezătoare, bănuitoare.

Când vă aşezaţi mâinile pe capul unei persoane, trebuie să fiţi conştienţi că îi luaţi sau îi daţi ceva. În primul caz, e nevoie să ştiţi dacă ceea ce primiţi este profitabil sau nu. Şi, dacă daţi, oare celălalt are nevoie de ce-i aduceţi?

Ca să utilizaţi mai bine procesul de a da şi a primi şi a-i atribui un sens, gândiţi-vă întâi să mulţumiţi. Energia celui care dă şi a celui care ia este energie divină. Trebuie să fie apreciată ca atare şi să nu fie risipită în van. Natura este o centrală grandioasă de energii, ea ţine o contabilitate exactă, ca să poată supraveghea rezultatele utilizării lor.

O persoană îşi pierde cunoştinţa când dublul eteric îi părăseşte corpul fizic. Pentru a aduce înapoi dublul eteric, faceţi câteva pase pe coloana sa vertebrală.

Dacă vă angajaţi să trataţi pe cineva, rugaţi-vă tot timpul, conectaţi la spiritele luminoase şi la Dumnezeu! Numai cu această condiţie se poate face vindecarea.

Fiecare poate să transforme o dispoziţie proastă într-o dispoziţie bună în cinci minute. Este de ajuns ca un bun magnetizator să-şi treacă mâna peste partea stângă a corpului unei persoane ca să-i amelioreze starea. Însă, dacă magnetizatorul îşi trece mâna peste partea dreaptă a corpului, e posibil ea o dispoziţie bună să se transforme în una proastă. Ca să puteţi sugera o idee unui om, cuvintele voastre trebuie să aibă forţă. Numai omul avizat se poate folosi de sugestie şi de hipnotism, căci el cunoaşte forţa cuvintelor şi a gesturilor, precum şi momentul în care se poate servi de ele, dar şi responsabilitatea pe care şi-o asumă.

Dacă partea dreaptă a unei persoane este încărcată de electricitate pozitivă, trebuie să meargă la un prieten a cărui parte stângă e încărcată cu electricitate negativă, astfel încât cele două feluri de energie să se neutralizeze. Unul îşi aşază mâna stângă pe partea dreaptă a celuilalt, care îşi pune mâna dreaptă pe partea stângă a capului prietenului său. Starea lor se ameliorează fără să-şi dea seama. Această transformare este posibilă prin simplul contact al mâinilor.

În caz de agitaţie puternică şi de dereglare la nivelul plexului solar, mişcarea cea mai naturală este să aşezaţi palma mânii drepte pe plexul solar al persoanei şi mâna stângă pe talie, cu palma spre exterior. În această poziţie a mâinilor, sistemul nervos se calmează. Aşezând mâna pe plexul solar, facem să treacă excesul de energie cerebrală. Palma dreaptă este conducătoare de energie negativă, adică o energie calmantă, iar dosul mâinii este conducător de energie pozitivă, adică de energie stimulatoare. Aceste două

curente electrice converg în acelaşi loc şi-l calmează pe om.

Puneţi-vă mâna pe capul unui bolnav cu toată dispoziţia bună şi cu toată iubirea şi observaţi efectele asupra stării sale. Iubirea şi bunăvoinţa voastră devin astfel o forţă puternică şi însufleţitoare.

Aş vrea ca voinţa voastră să fie atât de mare încât, atingând o rană, să reuşiţi s-o vindecaţi în 20 de minute. Un om înzestrat cu voinţă puternică este în stare să facă acest lucru. De ce? Pentru că ştie să concentreze Prana din aer şi s-o dirijeze spre rană.

Dacă un om gras are abdomenul în suferinţă, trebuie să facă apel la un prieten slab, dar sănătos, şi să-i ceară să-şi aşeze mâna pe plexul solar şi s-o ţină acolo 5-10 minute. Durerea va dispărea. În schimb, dacă o persoană slabă suferă de dureri de cap, să meargă la o persoană grasă, dar sănătoasă, şi să-i ceară să-şi aşeze mâinile pe tâmple, de o parte şi de alta a frunţii; astfel durerile de cap vor dispărea. Aşa se pot ajuta oamenii între ei.

Dacă sunteţi furioşi, remediul constă în a găsi un prieten pozitiv, adică încărcat cu energie contrară energiei voastre. Cereţi-i atunci să-şi aşeze mâna stângă pe partea dreaptă a capului vostru şi va constata că, după puţin timp, surplusul de energie a trecut în mâna lui şi că tensiunea voastră a scăzut.

Dacă vi se masează coloana vertebrală în fiecare zi, indiferent de durerea pe care o aveţi, aceasta va dispărea. Asta înseamnă că unele locuri ale corpului conţin energie vitală ascunsă în măsură să vindece părţile bolnave. Este de ajuns să fie stimulată ca să se manifeste imediat şi să-şi exercite acţiunea benefică. De exemplu, dacă vreţi să calmaţi durerea unei

persoane care s-a lovit rău căzând, masaţi-i coloana vertebrală.

Dacă vă doare abdomenul, acoperiţi-l cu mâinile 4-5 minute şi durerea va fi astfel învinsă. Conform legii, mâna stângă conduce curentul cosmic al iubirii, şi mâna dreaptă, curentul cosmic al înţelepciunii, al cunoaşterii. Împreună, restabilesc armonia.

Dacă vă înfurie cineva, echilibrul vi s-a rupt. Faceţi atunci exerciţiul următor: ridicaţi lent braţele trecându-le în faţa corpului până deasupra capului. Apoi, începeţi să le coborâţi tot foarte lent în jurul capului, după aceea în faţă, atingând uşor corpul. În acelaşi timp, imaginaţi-vă un fel de duş magnetic care se revarsă asupra voastră. În fine, scuturaţi mâinile în jos. Repetaţi exerciţiul de cel mult trei ori.

În caz de indispoziţie, aşezaţi mâna stângă deasupra ochilor astfel încât să atingeţi nasul. Apoi, lăsaţi o să alunece lent trecând-o deasupra gurii şi a bărbiei. Repetaţi mişcarea de trei ori la rând, apoi treceţi-vă arătătorul mâinii drepte peste nas, tot de trei ori. Efectuaţi aceste exerciţii concentraţi.

Iată un exerciţiu pentru deranjarea ficatului. Aşezaţi-vă mâna dreaptă pe pântece cu palma spre interior şi mâna stângă în talie eu palma spre corp. Faceţi să treacă mental energiile solare spre centrul pământului şi lansaţi un apel interior către Cel care aduce în noi armonia. Ca să înţelegeţi în ce stare se găseşte ficatul, observaţi culoarea feţei, lumina ochilor, strălucirea şi vioiciunea lor. Privirea nu trebuie să fie vagă, ci fermă, stabilă.

Când sunteţi incomodat, apucaţi-vă cu mâna dreaptă degetele de la mâna stângă unul după altul: întâi degetul mare, apoi arătătorul, mijlociul, inelarul şi

degetul mic. Concentraţi-vă şi observaţi schimbările care au loc în voi.

Degetele sunt antene prin care comunicaţi cu lumea spirituală. Degetul mare înseamnă divinul din om. Trebuie să fie mobil. În caz de indispoziţie sau de boală, mişcaţi degetul mare. Ca să vă daţi seama de forţa care se ascunde în el, faceţi exerciţiul următor: mângâiaţi uşor partea posterioară a degetului mare, începând de la baza celei de-a treia falange, urcaţi şi apoi coborâţi, trecând prin interior spre Muntele lui Venus şi observaţi dacă vă dispare indispoziţia. Repetaţi mişcarea de câteva ori.

Faceţi şi exerciţiul următor: băgaţi degetul mijlociu, în prealabil bine spălat, în apă curată, ca aceasta să absoarbă energiile pe care el le emite. Dacă beţi această apă, starea vi se va ameliora. Sunt remedii aparte, aşezate în interiorul fiinţei omeneşti.

Ca să-şi recapete sănătatea, omul să tragă de degetele de la mâini de câteva ori pe zi, începând cu degetul mare. Dacă boala e gravă, trebuie să tragă de toate degetele de la mâini şi de la picioare. Procedând în acest fel de câteva ori pe zi cu mintea concentrată, poate să se vindece complet în 10 zile sau cel puţin îşi va ameliora starea.

După o boală, energia este mai mică. În acest caz, faceţi masaje uşoare, trăgând lobul urechii în jos şi masaţi osul situat în spatele ei. Acest masaj este întotdeauna benefic când aveţi mintea tulburată.

În caz de neurastenie sau de tulburare a minţii, plimbaţi-vă prin pădure. Alegeţi un copac mare şi viguros, un stejar, un ulm sau un pin de care să vă sprijiniţi spatele şi, stând cu faţa spre răsărit şi capul uşor înclinat lipit de copac, aşezaţi-vă palma dreaptă pe piept şi mâna stângă pe spate, cu palma spre

copac. După o mică meditaţie, începeţi să vă gândiţi la influenţa pe care copacul o exercită asupra voastră şi observaţi ce schimbare se produce în voi după 5,10,15 minute. Acest exerciţiu va dura cel mult o oră. Luând anumite forţe din copac, starea voastră se va ameliora graţie schimbului dintre propriul magnetism şi cel al copacului. Repetaţi experienţa de câteva ori. Este o metodă naturală care se practică din vremurile vechi.

Este recomandat să vă aşezaţi pe pietre mari la ora amiezii, când sunt pline de soare. Energia solară pe care au acumulat-o este foarte binefăcătoare. Staţi întinşi pe pietre cel mult o oră-două. Locurile acoperite cu pietre mari având forme rotunjite sunt foarte benefice pentru sănătate, căci, în acelaşi timp în care se întinde pe pietre, omul le magnetizează. Trebuie să evitaţi pietrele cu forme unghiulare, căci forţele magnetice ies prin acele colţuri. Pietrele sunt deosebit de benefice în septembrie.

VINDECAREA CU AJUTORUL METALELOR SI AL PIETRELOR PREŢIOASE

Pietrele preţioase şi metalele nobile sunt foarte benefice pentru starea de bine şi sănătate. Influenţa cea mai puternică o are aurul, deoarece conţine o forţă magnetică.

Aurul este simbolul spiritului, al luminii solare condensate.

Aurul are inteligenţă; nu aurul însuşi, ci „maeştrii aurului”. Dacă îi iubiţi, inima ei se deschide şi vă vor dărui ceea ce au. Trebuie numai să-i cunoaşteţi!

Aurul este energia solară cristalizată pe care hinduşii o numesc Prana şi de ea depinde sănătatea. Prana se găseşte în Soare, care o răspândeşte în

cantitate mare în natură, îndeosebi dimineaţa. De aceea este recomandat să ieşiţi din casă foarte devreme, la răsăritul soarelui, ca să vă alimentaţi cu cât mai multă Prana.

Aurul este cel mai bun conducător de viaţă, de Prana. de energie vitală. Cel care are mult aur în sânge se bucură de abundenţa vieţii. Dacă organismul duce lipsă de aur, omul este deseori bolnav. Ştiinţa iniţiatică dispune de formule cu care putem atrage aurul.

Fiind conducători de căldură şi de electricitate, aurul şi argintul pot fi folosite ca metode terapeutice. Daţi-i 1 g de aur pur unui om suferind şi veţi vedea că îi va trece indispoziţia. La fel argintul, care purifică asemenea lunii. Prin argint, putem să scoatem afară toate impurităţile, în timp ce aurul aduce viaţă. Aurul e emblema vieţii.

Cufundaţi 1 g de aur natural într-o sticluţă cu 100 ml de apă de izvor, închideţi bine sticluţa şi expuneţi o la soare câteva zile. Când vă simţiţi rău, luaţi 10 picături din acea apă. Dacă sunteţi bolnavi, beţi această apă. În general, orice vi se întâmplă, trataţi-vă problemele cu acea apă.

În caz de boală, luaţi o monedă de aur bine spălată şi puneţi-o într-un pahar cu apă. Lăsaţi-o în apă una-două zile. Se bea zilnic 1 lingură.

Fiecare om are în el o anumită cantitate de aur. Bogăţia sa exterioară poate deveni proporţională cu cantitatea de aur conţinută în sânge.

Neurastenia poate fi vindecată cu aur. Lăsăm câteva ore în apă curată o monedă de aur şi particulele microscopice care se depun în apă devin curative şi calmează nervii. Purtatul bijuteriilor nu este lipsit de sens. Vă sfătuiesc să aveţi întotdeauna la voi o monedă de aur.

Argintul vindecă şi el. Dacă simţiţi o durere, luaţi argint pur. Lăsaţi-l în apă 24 de ore şi beţi apoi acea apă.

Când amintesc despre calităţile aurului, mă refer la aurul primordial, apărut odată cu prima rază a luminii divine, care a trecut întâi prin Soarele adevărat, apoi prin Soarele negru, apoi prin Soarele nostru, de unde a ajuns pe pământ. Acest aur are calităţile preţioase ale sorilor prin care a trecut. Este purtător de viaţă. O persoană care intră în contact cu aurul trecut prin Soarele negru este în stare să omoare pe cineva, iar cel care duce o viaţă sănătoasă poate spera să intre în contact cu aurul care a trecut prin cele patru transformări. Această persoană cunoaşte şi înţelege calităţile aurului şi le utilizează pentru creaţiile şi lucrările ei grandioase. Omul care dobândeşte un astfel de aur îi cunoaşte toate binefacerile şi îl poate introduce în organism.

Pietrele preţioase sunt purtătoare de viaţă. Dacă un bolnav poartă un diamant, se va vindeca. Ca şi pietrele preţioase, metalele nobile aduc viaţă, de aceea vă recomand să le purtaţi - cel puţin un inel de aur sau alte obiecte, care vor servi drept conducători de viaţă. Oamenilor bogaţi le place aurul, dar nu ştiu să-l folosească aşa cum trebuie; îl ţin închis în seifuri şi devin sclavii lui.

Pietrele preţioase descompun lumina într-un mod specific capabil să vă vindece. Dar trebuie să ştiţi că nu toate sunt benefice. Nu au efect terapeutic asupra tuturor. Unele pietre emit vibraţii în dezacord cu cele ale unei persoane şi pot chiar să producă o stare de dizarmonie. De aceea este bine să purtaţi inele din aur cu pietre preţioase, dar trebuie să ştiţi care!

Piatra preţioasă refractă lumina într-un mod specific foarte diferit de o piatră obişnuită, de oglindă sau de sticlă.

De exemplu, lumina refractată de o piatră preţioasă îndreptată spre o rană o poate vindeca. Un om învăţat înzestrat cu o mare inteligenţă refractă lumina soarelui într-un fel aparte şi poate vindeca bolnavi cu lumina lui. Un om obişnuit refractă slab lumina, de aceea nu poate nici să se ajute pe sine, nici să-şi ajute apropiaţii.

Piatra preţioasă este purtătoarea unei forme de viaţă specifice care exercită o acţiune curativă. Este de ajuns să ştim cum să ne conectăm la aceste energii. Pietrele preţioase, ca şi pietrele obişnuite, se pot îmbolnăvi, pierzându-şi astfel proprietăţile şi strălucirea. El vindecă atunci când sunt purtate de persoane bune, sănătoase şi bine dispuse.

Pietrele preţioase, amuletele, talismanele protejează de influenţele astrale nefaste.

O putere grandioasă se ascunde în pietrele preţioase. Se recomandă ca fiecare să aibă un inel de aur cu o piatră preţioasă, să-l pună succesiv pe fiecare deget, rostind în fiecare dimineaţă formula: „Vreau să dau cale liberă divinului din mine, să devin nobil, drept, să vibrez muzical, să aspir la frumuseţe şi să mă comport cu bunăvoinţă faţă de ceilalţi”.

ALTE METODE

În caz de guturai sau tuse, respiraţia este mai grea din cauza contracţiei capilarelor. Pentru restabilirea bunei funcţionări, bolnavul trebuie să se maseze cu ulei de măsline sau cu camfor.

Dacă aţi răcit, cereţi să vi se maseze spatele pentru ameliorarea circulaţiei sangvine, dilatarea capilarelor şi restabilirea stării bune a organismului.

În caz de proastă dispoziţie, desenaţi 100 de linii verticale paralele şi indispoziţia vă va dispărea. Şi vă căliţi şi voinţa. Liniile paralele sunt un semn de raţiune. Păstrând distanţa egală între ele, vă adaptaţi în acelaşi timp la viaţa raţională conformă cu legile naturii inteligente.

O vioară care a trecut prin mâinile unui mare virtuoz devine curativă. Se deosebeşte prin vibraţiile ei superioare, prin sunetele armonioase. Este de ajuns să fie atinsă de un bolnav ca să fie vindecat pe loc.

Oamenii nervoşi ar trebui să facă mai multe excursii la munte, căci acesta acţionează ca un transformator de energii şi, ca atare, poate să remedieze supraîncărcarea sistemului lor nervos. La fel de bună este şi practicarea unor exerciţii fizice, obiceiul de a asculta muzică sau de a cânta la un instrument, de a nu bea apă rece şi de a mânca puţin.

Înţepătura a două albine poate să ajute la tratarea reumatismului, dar o sută de înţepături aduc moartea!

Ca să vă întăriţi vederea, ieşiţi între douăsprezece noaptea şi unu dimineaţa, când noaptea e luminată de stele, şi priviţi cerul. Se recomandă şi ieşirea în nopţi foarte întunecoase şi furtunoase, ca să se stea în aer liber în jur de o oră. În acest fel, ochii fac un efort şi sângele îi irigă într-o cantitate mult mai mare. Această

metodă este bună şi pentru temperarea sistemului nervos, cu condiţia să nu ne fie teamă noaptea!

În caz de enervare, respiraţi adânc şi, după expiraţie, număraţi de la 1 la 100. Dacă iritarea persistă, repetaţi exerciţiul şi număraţi până la 200 şi chiar până la 300. Este o metodă pentru regularizarea energiilor. Puteţi la fel de bine să beţi un pahar cu apă foarte caldă, cu înghiţituri mici. Deoarece furia dezvoltă căldură, o putem trata prin ceva asemănător, bând ceva cald.

Dacă sunteţi tulburaţi, depresivi, aşezaţi-vă mâna pe frunte, concentraţi-vă 10 minute şi starea vi se va schimba, în astfel de momente, scrieţi cifre, trageţi linii drepte, desenaţi. Trasaţi un triunghi, coloraţi unul în roşu, altul în albastru, altele în verde, şi veţi vedea că starea vi se va ameliora în câteva minute. Sunteţi dezgustaţi de ceva, nemulţumiţi, iritaţi? Mergeţi în pădure şi strigaţi tare la copaci, la pietre! Poate că după aceea veţi râde de acest comportament, dar cel puţin v-aţi oxigenat şi ozonat! Alimentaţi-vă din energia naturii!

Vreţi să aveţi un comportament mult mai blând? Timp de un an, zi de zi, dimineaţa, la prânz şi seara, mângâiaţi-vă palmele. Ca să dobândiţi mai multă fermitate, curaj, îndrăzneală, mângâiaţi-vă dosul mâinii.

PENTRU COPII

De materia pură sau impură de care dispune mama depinde copilul sfânt sau criminal pe care îl va aduce pe lume. În procesul de concepere a unui copil, divinul nu participă, este un proces inferior. Divinul intervine mai târziu, după naştere, când copilul se

diferenţiază ca materie şi spirit. Cât e numai materie, nu există nimic superior.

De ce moare omul? Pentru că n-a fost creat în acord cu legile naturii. Când se distruge o casă? Când n a fost construită conform regulilor tehnice ale construcţiei. Astfel, dacă copilul este conceput în condiţii nefavorabile, nu va trăi mult. Prima influenţă pentru om vine de la mamă şi de la tată. Din momentul în care copilul se află în burta ei, mama îl influenţează prin gânduri, sentimente şi acte. Copilul în devenire depinde mai ales de viaţa spirituală a mamei. Hrana folosită de femeia însărcinată are mare importanţă pentru dezvoltarea copilului, ca şi cea de după naştere.

O mamă care vrea să aducă pe lume un copil bun, inteligent şi sănătos trebuie să aibă permanent în minte ideea că aşa cum îl doreşte, aşa va veni pe lume. De mamă depinde cum vor fi copiii. Orice femeie care vrea să devină mamă, să aibă un copil slujitor al lui Dumnezeu, nu trebuie să admită niciun sentiment rău în inima ei, niciun gând negativ în minte, nicio tentaţie în suflet, niciun act distructiv.

În timpul sarcinii, femeia devine extrem de impresionabilă şi, din această cauză, totul este înregistrat de copil. Ştiind aceasta, va evita să întâlnească oameni cu probleme, cu defecte fizice sau psihice.

Bărbatul şi femeia care trăiesc în iubire şi puritate aduc pe lume copii sănătoşi, plini de energie şi de iubire.

În timpul sarcinii, femeia va avea în minte şi în inimă dorinţe şi gânduri pure, ca să nu polueze sângele copilului. Dacă îi transmite sânge impur, copilul va suferi consecinţele întreaga viaţă. Se vor

întreba unii de ce acest copil e palid şi bolnăvicios! Viciile părinţilor i se transmit copilului prin sânge. Cât trăim în această lume, nu putem scăpa de condiţiile propice transmiterii defectelor.

În timpul sarcinii, viitoarea mamă trebuie să-şi aleagă foarte bine hrana şi să mănânce bine dispusă. Ea îşi va învăţa copilul aflat încă în uter cum să se hrănească în viitor. Hrana îl creează pe om, poate să-l înnobileze, dar şi să-l degradeze. Pe de altă parte, femeia însărcinată n-ar trebui să accepte să mănânce în condiţii proaste!

Este foarte benefic să exerseze respiraţia profundă, gândurile şi sentimentele pozitive. Deoarece femeia însărcinată este foarte impresionabilă, sensibilă şi are multă imaginaţie, este necesar ca ea însăşi şi cei apropiaţi să trăiască în armonie şi în cele mai bune condiţii, pentru ca imaginile create, ocupaţiile şi emoţiile exprimate să fie cele mai bune posibile. Pentru aceasta, femeia însărcinată va face plimbări matinale, mai ales când răsare soarele, ca să privească imaginile frumoase ale zorilor, sau în grădini pline de flori parfumate, în livezi ori pe câmp. Orice loc în care viaţa este foarte prezentă şi în evoluţie va fi benefic.

Pentru femeia însărcinată, puritatea fizică şi interioară este o condiţie esenţială. Unde va găsi cea mai mare puritate? În natură, lângă izvoare, pâraie, râuri, lacuri. Apele cristaline exprimă viaţa în cea mai mare puritate a ei. Serile înstelate, liniştite, agreabile sunt şi ele imagini de neînlocuit pentru viitoarea mamă.

Cea mai mare nenorocire pentru femeile din zilele noastre este avortul. Dacă vrea să fie creştin, omului nu i este permis să avorteze copiii, care vin din

intelectul, măruntaiele şi inima lui. Vă apare un gând bun şi vă ziceţi: „îl voi elimina!” îl respingeţi, dar, pe urmă, sunteţi bolnavi! E mai grav să avortezi un gând bun decât să ai unul negativ.

Gândurile rele care vă chinuie astăzi sunt copiii, gândurile şi dorinţele avortate din trecut. Acum, vă frânează iniţiativele şi prosperitatea. De aceea, pe viitor, nu avortaţi şi rugaţi-l pe Dumnezeu să vă ierte pentru proasta folosire a gândurilor şi dorinţelor bune, pentru distrugerea tuturor copiilor voştri.

Femeile care vor să scape de sarcină nu ştiu că violenţa fizică pe care şi-o administrează are consecinţă şi pe plan spiritual. Avortul este de zece ori mai periculos decât naşterea unui copil. Natura este inteligentă şi o răsplăteşte pe fiecare femeie. De fiecare dată când aduce pe lume un copil, femeia se regenerează, devine mai inteligentă. Cea care avortează pierde din energiile inimii şi din forţele fizice.

După naştere, legătura interioară dintre copil şi mamă continuă, chiar dacă în alt fel. Un copil pe care mama nu l-a purtat în braţe şi nu l-a hrănit la sân pierde ceva esenţial şi preţios. Între dublul eteric al mamei şi cel al copilului există o legătură foarte puternică. De aceea, până la 14 ani, mama şi copilul trebuie să trăiască împreună.

Laptele mamei şi suptul au o mare importanţă pentru copil nu prin calitatea şi cantitatea laptelui, ci prin forţa magnetică degajată de la sânul stâng şi de la sânul drept al mamei în momentul alăptării. Rezultatul nu este acelaşi dacă îl hrăneşte altă femeie. Mama care dă sân copilului ei trebuie să fie în cea mai bună dispoziţie şi deloc furioasă.

Copilul care nu e alăptat de mama lui nu poate deveni om adevărat, nici geniu, nici sfânt. Când mama îşi hrăneşte copilul la sân, cel puţin un an, trebuie să ducă o viaţă pură, fără să-şi permită niciun gând negativ. Nimic nu trebuie să-i întrerupă liniştea sufletească şi calmul, căci, înfuriindu-se de câteva ori pe zi, poate să-l otrăvească pe copil prin lapte în câteva ore. Laptele matern conţine forţe şi energii inteligente care nu se găsesc în niciun alt aliment.

Dacă mama este sănătoasă, cu cât îşi alăptează mai mult copilul, cu atât va fi mai bine. Copiii care au fost hrăniţi la sân unu, doi sau chiar trei ani vor fi mai sănătoşi, şi sănătatea îl face pe om mai bun.

Fiecare mamă trebuie să ştie cum să-şi vindece copilul şi cum să-i acorde primul ajutor. În caz de febră sau de probleme digestive, să-i se dea întâi ulei de ricin, apoi să-i se dea să bea câteva ceşti cu lapte cald, după aceea, să-i se dea o supă de cartofi fără grăsime. Este şi primul lucru ce trebuie făcut pentru un bolnav. Dacă întrebaţi de ce trebuie să bea apă caldă, răspunsul e simplu: hrana lasă pe pereţii stomacului grăsimi şi reziduuri care împiedică o bună digestie, iar apa caldă le dizolvă şi regularizează procesul digestiv.

Dacă copilul este anemic, daţi-i mai multe pere şi castraveţi. Dacă are caracter recalcitrant, daţi-i mere. Dacă e lipsit de nobleţe sufletească, daţi-i cireşe. Asiguraţi-le copiilor voştri hrană proaspătă, formată în mod esenţial din fructe, în viitor, educaţia copiilor va avea ca temă principală cum să-şi controleze starea sistemului digestiv. Un sistem digestiv sănătos asigură normalitatea sistemului cerebral. Când cele două sisteme sunt sănătoase, sistemul respirator funcţionează şi el bine. Acestea sunt cele trei principale sisteme care regularizează gândurile şi

sentimentele omeneşti. Dacă funcţionează corect, omul este capabil să ofere o bună exprimare gândurilor şi sentimentelor.

Un copil hrănit cu pâine coaptă pe jăratic are posibilităţi mai bune să devină o fiinţă excepţională decât un copil hrănit cu ciocolată, prăjituri şi dulciuri.

Copiilor care se îmbolnăvesc des faceţi-le frecţii în spatele urechilor, unde se află centrul vitalităţii. Aceste mesaje îi conferă mai multă supleţe şi rezistenţă organismului.

Dacă un copil a fost bolnav mult timp, primul lucru ce trebuie făcut după ce se însănătoşeşte va fi să-l spălaţi bine, să-i schimbaţi toate hainele şi să le ardeţi pe cele vechi folosite în timpul bolii. Nu daţi niciodată haine impregnate de stări maladive şi negative copiilor săraci, trebuie să fie arse. Daţi-le săracilor haine noi.

Daţi i unei persoane să mănânce boabe de grâu uscat şi îi veţi vedea transformarea. O mamă poate să aplice aceeaşi metodă 1-2 zile până la o săptămână, dacă copilul e neascultător.

Dacă un copil e capricios, dificil, încăpăţânat, trebuie ca mama să-i dea întotdeauna două nuci. Numărul doi e magnetic. Dacă copilul are temperament instabil, daţi-i trei nuci sau trei mere, căci numărul trei se bazează pe legea echilibrului. O mare cantitate de nuci poate să provoace efecte nedorite, căci conţin mult iod. Dacă vreţi să dezvolte simţul echităţii, daţi-i copilului patru nuci. Pentru dezvoltarea sentimentelor în general, daţi-i cinci nuci; pentru simţul religios, şapte. Tot şapte nuci pentru o inteligenţă critică şi filosofică. Nu daţi niciodată copiilor mai mult de nouă nuci.

Cap. IV - PRESCRIPŢII PENTRU BOLI CONCRETE

SENSIBILITATE NERVOASĂ ŞI NEURASTENIE

De unde provine neurastenia? Dintr-o viaţă anormală, departe de natură, neconectată la sursa divină. Când pierde legătura eu divinul, omul devine neurastenic. În general, când suntem lipsiţi de ceva esenţial, devenim neurastenici. Este grav să lipseşti sufletul de hrana lui, care este iubirea. Acest adevăr e cunoscut de toată lumea. În consecinţă, când omul este lipsit de esenţialul vieţii, sistemul nervos este zdruncinat şi deranjat. Care este remediul pentru această afecţiune? Numai iubirea divină poate să vindece neurastenia. Când iubirea divină vine la bolnav, acesta se vindecă pe loc.

„Iubeşte-ţi aproapele” este o lege care prelungeşte viaţa. A fi iubit şi a iubi prelungeşte viaţa.

Apa regularizează sistemul nervos. În caz de sensibilitate acută, fier beţi apă şi beţi-o foarte caldă, lingură după lingură. Faceţi asta de trei ori pe zi, dimineaţa, la prânz şi seara.

Lipsa de apă din organism îl face pe om nervos. El începe să se irite, să devină tranşant, e tot timpul gata să se supere, să se certe cu toată lumea. Astfel, îşi deranjează liniştea interioară şi face greşeli. Cum se poate acţiona împotriva nervozităţii? Cu apă caldă. Luaţi o cană de apă caldă, fiartă în prealabil, beţi-o cu lingura şi observaţi după a câta lingură începeţi să vă calmaţi. Lăsându-vă luat de valul mâniei, risipiţi multă energie. Economisiţi energia organismului, transformaţi-o în muncă şi veţi câştiga ceva foarte preţios.

Recomandări

1. Dimineaţa, vara, umpleţi o găleată sau un lighean cu apă şi expuneţi-o la soare până la ora 13:00. Apoi, turnaţi lent apa pe corp. Această baie este recomandată atât bolnavilor, cât şi celor sănătoşi. Bolnavii pot s-o facă de 2 ori pe zi.

2. De 3 ori pe săptămână, seara, cu un prosop înmuiat în apă caldă, spălaţi părţile următoare ale corpului: spatele la nivelul taliei, abdomenul, regiunea inghinală şi partea superioară a coapselor, dar, ca să provocaţi o reacţie, păstraţi uscată partea de deasupra genunchilor până la 25 cm. Această baie întăreşte circulaţia sangvină şi activează forţele organismului.

3. În fiecare seară faceţi o baie caldă la picioare (Anexa 1-C).

4. Practicaţi zilnic respiraţia profundă. Dimineaţa, la prânz şi seara, faceţi de fiecare dată 6 respiraţii şi creşteţi-le numărul până la 9. Cei care suferă de sistemul nervos trebuie să încerce să reţină aerul cât mai mult, între 15 şi 60 de secunde şi până la 90 de secunde.

5. Consumaţi hrană vegetariană.

6. Mâncaţi multe mere. Ele conţin o energie care alungă slăbiciunea nervoasă şi durerile de cap.

7. Dimineaţa, la prânz şi seara, înainte de masă, beţi cu înghiţituri mici 2 pahare de apă caldă.

8. La prânz, mâncaţi bob proaspăt şi nap ras cu puţină lămâie şi ulei de măsline.

9. Beţi apă de porumb preparată astfel: clocotiţi 1¾ l apă, fierbeţi 1 kg porumb şi lăsaţi să se evapore ca să păstraţi doar 11 apă de porumb. Beţi această apă de 3 ori în cursul unei zile. Repetaţi a doua zi şi continuaţi aşa câteva zile.

10. Este recomandat consumul de morcovi şi de ardei verde.

11. În fiecare dimineaţă, faceţi exerciţii fizice.

12. În fiecare dimineaţă, foarte devreme, înainte de răsăritul soarelui şi până la o oră după aceea, faceţi plimbări, căci în acel moment energiile solare sunt deosebit de benefice pentru sistemul nervos. Numai în cursul acestor ore matinale trebuie să se expună bolnavul la razele solare.

13. Faceţi excursii şi sejururi la munte, căci acestea revigorează şi vindecă sistemul nervos.

14. Când aveţi gânduri divine, înseamnă că, orice s-ar întâmpla, gândiţi că totul e spre bine şi că nu vă pierdeţi echilibrul interior, indiferent de problemă. Munca cu gândirea restabileşte unitatea şi armonia dintre corpul eteric şi corpul fizic. Deranjamentul relaţiei dintre aceste două corpuri este cauza a multiple boli.

15. Consumaţi o hrană uşor de digerat şi mestecaţi foarte bine.

Dacă starea sufletească este perturbată şi simţiţi o oarecare depresie, vă recomand experienţa următoare: mergeţi de-a lungul unui pârâu în sensul curentului şi veţi vedea că nu va trece o jumătate de oră, şi indispoziţia vă va dispărea. Nu mergeţi contra curentului, ci în sensul lui. Dacă trebuie să vă întoarceţi de unde aţi plecat, luaţi-o pe alt drum.

Când sunteţi depresiv, apropiaţi-vă de un om bun. De asemenea, luaţi o lucrare filosofică sau ştiinţifică bună ori lucrarea unui moralist de prim rang. Citiţi şi veţi vedea că indispoziţia va dispărea. Când trebuie să citiţi? Nu când sunteţi veseli şi voioşi, ci când sunteţi trişti sau deznădăjduiţi. Acesta este momentul exact în care cartea vă va ajuta.

Sunteţi uneori iritaţi, chinuiţi de îndoieli? Luaţi un recipient plin cu apa curată de cea mai bună calitate şi turnaţi apa pe partea superioară a braţului stâng. Ştergeţi apoi uşor, lăsând puţină umiditate. După un minut, repetaţi exerciţiul pe braţul drept. Dacă starea nu se schimbă, repetaţi exerciţiul şi turnaţi apă timp de 2 minute. Dacă tot n-aţi obţinut rezultatul dorit, continuaţi până la 10 minute.

Dacă sunteţi nervos, irascibil, nerăbdător, atingeţi-vă uşor vârful nasului.

Teama provoacă uneori febră, dar o şi vindecă, de exemplu, turnând o găleată cu apă pe persoana respectivă fără să fie anunţată.

Câteodată sunteţi trişti, indispuşi, nervoşi. Ungeţi-vă uşor buzele cu dulceaţă. Apoi, treceţi-vă lent şi uşor limba peste buza de sus. apoi peste buza de jos.

Unele persoane extrem de sensibile au o senzaţie de apăsare şi respiră greu înainte de furtună şi de ploaie. Apoi, simt o eliberare şi o uşurare când izbucneşte furtuna. În acele momente, ca să-şi schimbe starea şi înainte ca vremea să se strice, trebuie să bea apă fierbinte cu înghiţituri mici.

Dacă o persoană este atât de nervoasă încât ajunge la convulsii şi la pierderea cunoştinţei, să înceapă să se intereseze de un subiect foarte important, de exemplu ştiinţific sau umanitar, care să-i ocupe intelectul şi să-i schimbe astfel starea.

Ca să schimbăm starea unei persoane nemulţumite atât de mult de viaţă încât să vrea să se sinucidă, e bine s-o punem să-şi imagineze cum e spânzurat un individ şi-i va trece gândul sinuciderii. Sau cumpăraţi puţină carne de porc, frigeţi-o bine, săraţi-o, piperaţi-o, adăugaţi puţină lămâie şi daţi-o să mănânce. Depresia poate fi vindecată cu carne de

porc. Dacă persoana este vegetariană, puteţi folosi această modalitate în cazuri extreme.

În momentele grele în care sunteţi tulburat şi nu găsiţi rezolvarea unei situaţii stânjenitoare şi complicate, spălaţi-vă şi pieptănaţi-vă bine zilnic, apoi fierbeţi orez şi beţi apa în care l-aţi fiert timp de o săptămână: 3 linguri dimineaţa, la prânz şi seara. A doua săptămână, preparaţi o supă cu 1 kg mazăre şi luaţi din ea zilnic 10 liguri dimineaţa, la prânz şi seara. Apoi, preparaţi-vă pâine şi mâncaţi-o zilnic până vă recăpătaţi buna dispoziţie. Este o nouă igienă de viaţă. În toată acea perioadă, de când vă treziţi, îndreptaţi-vă gândurile spre Dumnezeu. Respiraţi de câteva ori începând prin a inspira pe nara stângă (curenţii din nara stângă sunt conectaţi la lună, care purifică), ţineţi aerul în piept şi expiraţi pe nara dreaptă. După aceea, inspiraţi pe nara dreaptă, conectată la curentul solar, ţineţi aerul în piept şi expiraţi pe nara stângă etc. Faceţi acest exerciţiu de trei ori pe zi înainte de masă.

Pentru neurastenie şi toate bolile nervoase, în lunile aprilie, mai şi iunie, faceţi zilnic plimbări la munte, expunându-vă spatele la soare. Mergeţi de la est la vest, începând înainte de răsăritul soarelui şi continuaţi puţin după.

Neurastenia nu este nimic altceva decât rezultatul dis- funcţiei vaselor capilare. Ea provine dintr-o mare acumulare de electricitate în sistemul nervos. Surplusul exercită o mare presiune asupra nervilor, de unde nervozitatea. De aceea, trebuie „să încuiaţi sistemul nervos ca să-l protejaţi de electricitatea exterioară. Când sistemul nervos simpatic este deranjat, omul se îngraşă şi obezitatea generează alte stări maladive.

Sistemul nervos simpatic trebuie să fie protejat de reziduurile care se depun pe vasele sale. Neurastenia provine din faptul că oamenii au pierdut un mediu de viaţă natural. Acest mediu este iubirea.

Ca să vă vindecaţi de neurastenie, nu aveţi nevoie de medic. Găsiţi la munte un stejar tricentenar şi începeţi să-l iubiţi. Mergeţi de câteva ori în jurul lui, apoi sprijiniţi-vă cu spatele de trunchi, cu capul puţin aplecat în faţă, şi vorbiţi i astfel: „Domnule profesor, ajutaţi-mă!” Meditaţi asupra faptului că a putut să reziste la furtunile multe şi cumplite prin care a trecut. E de ajuns să vă sprijiniţi spatele de trei-patru ori de un stejar mare şi indispoziţia va dispărea ca zăpada la soare. Există copaci şi plante care trăiesc 500,1000 şi chiar 2 000 de ani.

Toate plantele trăiesc în miniatură în om. Există păduri întregi plantate în organismul omenesc. Când protejăm aceste păduri, totul merge bine; când le dezrădăcinăm, ne îmbolnăvim. Există în oameni stejari, fagi, aluni şi mulţi alţii, dar care au dispărut deja.

Le recomand persoanelor nervoase să se sprijine de un stejar, să urce pe una dintre crengile lui şi să stea acolo o oră sau să se întindă pe o stâncă netedă, expusă la soarele sudului. Astfel de stânci conţin multă energie. Pietrele încălzite la soare sunt o binecuvântare.

Dacă aveţi mintea tulburată, apucaţi-vă de plantat şi de îngrijit pomi fructiferi, precum şi garoafe, şi aplecaţi-vă deseori spre ele ca să le respiraţi parfumul. Puteţi să cultivaţi şi muşcate. Pomii şi florile sunt conducători ai unei lumi superioare şi de aceea vă pot ajuta în momentele dificile.

Dacă sunteţi furios, mâncaţi un măr, o pară sau o nucă.

Certurile dintre oameni provin din lipsa lor de judecată. Omul trebuie să înveţe să gândească şi în acest fel va vindeca fiecare enervare. Dacă vi se întâmplă să vă supăraţi, să fiţi ofensaţi, spuneţi-vă: „Chibzuieşte, gândeşte, meditează!” Veţi restabili astfel energiile inimii risipite prin ceartă. Când se acumulează un surplus de energie vitală, începeţi să vă enervaţi din nimicuri. Ca să evitaţi acea stare, păstraţi în minte culoarea albastră, care vă va calma.

În momente de indispoziţie, beţi zeama a 2-4 lămâi, după ce aţi îndulcit-o, apoi sucul câtorva portocale. Sucul de lămâie şi cel de portocală ne stârnesc buna dispoziţie şi, în plus, restabilesc starea bună a stomacului.

DURERE DE CAP

Cauzele durerilor de cap sunt multiple, cele mai obişnuite fiind îngrijorările, temerile şi supărările. Ca să ne tratăm, trebuie să petrecem un anumit timp la munte. În acest sejur, trebuie să ne expunem spatele la razele de soare în momentul în care răsare şi puţin după. Cel care are dureri de cap trebuie să bea numai apă caldă, să facă în fiecare seară o baie la picioare (Anexa 1-C) cu apă fierbinte şi să-şi spele regiunea inghinală o dată pe zi, tot cu apă caldă.

Beţi ceaiuri de frunze de fragă infuzate 5 minute.

În unele cazuri, o persoană care are un magnetism puternic poate să-şi apropie mâinile de tâmplele bolnavului. Se formează astfel un câmp magnetic care va îndepărta surplusul de energie acumulată în capul lui.

Ca să trataţi durerile de cap sau de ochi, aplicaţi pe tâmple o cocă din făină integrală cu drojdie, proaspăt preparată în felul următor: folosiţi făină integrală de grâu bogată în tărâţe, adăugaţi drojdie de bere diluată în apă călduţă, amestecaţi până obţineţi o cocă suplă. Lăsaţi-o să se odihnească două ore lângă o sursă de căldură, acoperită cu o cârpă. Înainte de a aplica această cocă, trataţi întâi partea bolnavă cu puţin ulei de măsline. Ţineţi cataplasma între 10 şi 14 ore, de 3-5 ori pe săptămână, în funcţie de gravitatea afecţiunii. Drojdia are o acţiune magnetică, de aceea o recomand nu numai în cazul durerilor de cap obişnuite, ci şi în caz de meningită. Dacă un copil face meningită, radeţi-i pârul de pe cap, preparaţi o cocă cu drojdie şi aplicaţi-o pe partea superioară a craniului şi pe tâmple. Copilul se va vindeca după câteva aplicări succesive ale acestei cataplasme.

NEVRALGIE A FEŢEI

1. În fiecare seară, înainte de culcare, băgaţi picioarele până la genunchi într-o găleată cu apă caldă. Masaţi în apă fiecare deget de la picior unul după altul. Întreaga operaţie durează 5 minute. După baie, ştergeţi-vă picioarele şi puneţi-vă şosete de bumbac.

2. Apoi, cu un burete sau cu o mănuşă îmbibată de apă caldă, spălaţi partea corpului dintre diafragmă şi şolduri până la 25 cm deasupra genunchilor. Continuaţi cu spălarea regiunii inghinale. Timpul acestei proceduri este de 10 minute. Se practică 10 zile la rând, se face o pauză de cinci zile, şi urmează o serie nouă de 10 zile. Faceţi baia de picioare (Anexa 1-C) în fiecare seară, fără întrerupere.

3. În fiecare dimineaţă, când vă treziţi, timp de 40 de zile, beţi cu înghiţituri mici o cană cu apă rece (150 g), de preferinţă de izvor. Nu folosiţi apă stătătoare, ci întotdeauna apă curată. Ţineţi fiecare gură de apă şi mişcaţi-o cu limba, astfel încât să circule prin toată cavitatea gurii, pentru a absorbi cât mai bine Prana din apă.

4. Adunaţi cenuşa caldă a lemnului de stejar şi diluaţi-o în puţină apă ca să obţineţi un amestec nu foarte lichid. Faceţi din ea o cataplasmă şi aplicaţi-o 5-10 minute pe partea bolnavă a feţei. După ce îndepărtaţi cataplasma, trataţi locul cu ulei de măsline pur.

5. Mâncaţi în fiecare dimineaţă un ou crud proaspăt, bătut cu puţin zahăr. Mâncaţi multe mere şi pere.

COMPRESE CONTRA DURERILOR DE CAP ŞI A NEVRALGIILOR

Se ia o bucată groasă de bumbac îmbibată cu apă fierbinte. Pe când bumbacul este încă foarte cald, dar la o temperatură suportabilă, fără să-l stoarceţi prea tare, îl aplicaţi pe faţă între un strat de tifon şi, deasupra, o bucată de ţesătură de lână groasă. Ţineţi bucata de bumbac pe faţă 3-4 minute. O îndepărtaţi, o stoarceţi, o îmbibaţi din nou cu apă foarte caldă şi repetaţi operaţia. Efectuaţi acest tratament de şase ori la rând, în fiecare seară. Aceste comprese provoacă o mare circulaţie sangvină în partea bolnavă, ceea ce favorizează vindecarea (Anexa 1-A).

În timpul aplicării celor şase comprese, aşezaţi-vă mâinile deasupra şi rostiţi formulele următoare:

- prima: „Dumnezeu este în apa caldă şi prin această apă va dispărea orice boală. Căci Dumnezeu este Unul şi în Dumnezeu stă sănătatea;

- a doua: „Principiul blândeţii va calma şi va îndepărta boala. Ceea ce e blând are forţa de a îndepărta tot ce e străin de organism. Dumnezeu se manifestă în forţa acestei blândeţi”;

- a treia: „Forţa stă în numărul 3. El aduce realizări, printre care şi sănătate”;

- a patra: „Sănătatea va veni şi prin conflictul exprimat de numărul 4. Apa caldă o face posibilă”;

- a cincea: „Succesul este în numărul 5. Cinci înseamnă unitatea celor cinci virtuţi, celor cinci forţe: forţa nobleţei, forţa dreptăţii, forţa tuturor cunoştinţelor, forţa tuturor virtuţilor şi forţa iubirii; această unitate va aduce sănătate;

- a şasea: „Voi fi, cu siguranţă, sănătos căci gândul corect, sentimentul corect, acţiunea corectă exclud boala!”

Dacă starea o permite, este preferabil ca bolnavul să rostească el însuşi formulele. Altfel, persoana care îl îngrijeşte şi aplică aşadar compresele le va rosti ea cu voce tare sau în gând, dar e şi mai bine ca bolnavul şi cel care îl îngrijeşte să le rostească împreună. În timpul aplicării şi a rostirii formulelor, concentraţi-vă intens ca să faceţi gândul să acţioneze.

După cele 6 aplicări de comprese, ungeţi partea bolnavă cu ulei de măsline şi acoperiţi-o cu grijă cu o ţesătură de lână ca să se păstreze căldura. Faceţi această operaţie 3 seri la rând sau mai mult dacă e necesar, dar întotdeauna înainte de apusul soarelui, ca să evitaţi răcirea.

Respectaţi regula şi nu aplicaţi niciodată a doua zi bucata de bumbac folosită în ajun. După folosire, o

înfăşuraţi bine şi o aruncaţi departe de casă, căci a absorbit deja vibraţii negative. În caz extrem, dacă nu mai aveţi alta, spălaţi-o cu săpun în apă fierbinte, expuneţi-o la soare şi folosiţi-o a doua oară.

În fiecare seară, timp de o săptămână, cu o jumătate de oră înainte de apusul soarelui, bolnavul va bea apă caldă, fierbinte, 1 lingură la fiecare minut (în total, cam 30 de linguri).

INSOMNIE

1. Să vă culcaţi devreme.
2. Să vă spălaţi picioarele cu apă caldă în fiecare seară înainte de culcare.
3. Să vă împrieteniţi cu oameni sănătoşi, căci influenţa lor e benefică.
4. Să consumaţi hrană vegetariană.
5. Să aveţi un punct de vedere detaşat despre toate lucrurile.
6. Dimineaţa foarte devreme, începând de la 5:00, faceţi gimnastică în aer liber.
7. Beţi apă caldă înainte de cele trei mese.
8. Cântaţi cât mai mult.

Patul nu e un loc pentru visat. Când vă culcaţi, nu începeţi să revedeţi în minte evenimentele din cursul zilei. Când vă urcaţi în pat, dacă nu puteţi dormi, înseamnă că nu v-aţi terminat treburile: natura bate la uşă îndemnându-vă să vă ridicaţi şi să terminaţi treaba din ziua aceea. După ce o terminaţi, veţi primi binecuvântarea divină, având un somn liniştit.

Ca să dormiţi bine, gândiţi drept. Nu păstraţi în minte gânduri inutile, secundare şi nocive. Mâncaţi devreme şi întotdeauna la aceeaşi oră, astfel încât să imprimaţi un ritm constant procesului de nutriţie.

Mulţi oameni se plâng în zilele noastre de insomnie sau de greutatea de a adormi. Trece o jumătate de oră, trece o oră sau trec chiar două între momentul culcării şi cel în care adorm. Aceasta arată că nu s-au consumat îndeajuns fizic, într-un astfel de caz, trebuie să ne sculăm, să ne fricţionăm corpul cu un prosop udat în apă caldă, să ne spălăm picioarele cu apă caldă şi, fără să le ştergem, să ne culcăm şi să ne acoperim cu ceva călduros. Vom avea o senzaţie plăcută şi somnul va veni odată cu restabilirea mişcării sângelui.

INFLAMATIE NAZALĂ

Luaţi muşeţel, fierbeţi-l şi lăsaţi-l să se răcească. Spălaţi nasul prin inspirarea acestui decoct. Faceţi acest tratament dimineaţa şi seara, timp de 10 zile, faceţi o pauză de 10 zile şi repetaţi tratamentul de 10 zile. Bolnavul va bea în fiecare dimineaţă o ceaşcă de infuzie de muşeţel fără zahăr.

MENINGITĂ

Radeţi părul de pe capul bolnavului. Faceţi o cocă din făină integrală cu drojdie naturală (Anexa 1-A) şi întindeţi-o într-o „pălărie” pregătită în prealabil în acest scop. Cataplasma din cocă cu drojdie are proprietatea de a absorbi febra. Schimbaţi cataplasma la fiecare 2-3 ore.

TIUIT ÎN URECHI

Ţiuitul în urechi provine deseori din griji şi temeri care împiedică circulaţia sângelui. Cel care suferă de el

trebuie să renunţe la îngrijorări şi să bea zilnic, timp de 10 zile, 6 căni de apă fierbinte: 2 dimineaţa, 2 la prânz şi 2 seara, precum şi 1 ceaşcă de ceai de muşeţel, fără zahăr, în fiecare dimineaţă. Apoi, să facă o pauză de 10 zile şi să repete tratamentul 10 zile şi aşa mai departe, timp de 60 de zile.

OTITĂ

Spălaţi urechile cu decoct de muşeţel. Expuneţi coloana vertebrală la soare dimineaţa. Inflamarea urechilor este un simptom deseori legat de griji şi nelinişti. Bolnavul trebuie să-şi expună spatele la soare V” de oră, în fiecare dimineaţă, timp de 40 de zile. Dacă apare o inflamaţie, stoarceţi zeamă de praz, în prealabil copt la cuptor, şi introduceţi-o caldă în ureche, cu pipeta. Aplicaţi apoi o cataplasmă din cocă cu drojdie (Anexa 1-A). Dacă o persoană îşi pierde auzul, trebuie să rostească apoi cu convingere deseori: „încep să aud din ce în ce mai bine”. Auzul i se va îmbunătăţi.

INFLAMATIE A OCHILOR

1. Tăiaţi cartofi cruzi în lamele fine şi aplicaţi-le pe tâmple ţinute cu ajutorul unui bandaj. Cartofii au proprietatea de a îndepărta inflamaţia ochilor. În loc de cartofi, puteţi să puneţi şi cocă cu drojdie (Anexa 1-A).

2. În fiecare seară, la culcare, aplicaţi o compresă preparată astfel: îmbibaţi în apă caldă două bucăţi de bumbac gros şi acoperiţi-vă ochii cu ele, cu pleoapele închise, până la răcirea compresei.

3. Spălaţi ochii cu decoct de muşeţel.

4. Fierbeţi fructe coapte de corn şi beţi apa fierbinte.

5. La tăierea viţei de-vie, recuperaţi seva care se scurge şi păstraţi-o în sticluţe. Este foarte benefică. Puneţi câteva picături în ochi.

DURERE DE GÂT

Pentru durerea de gât, faceţi cataplasme cu lapte în felul următor: fierbeţi 1l lapte şi, după ce l-aţi luat de pe foc, adăugaţi zeama de la 1 lămâie sau oţet ca să-l taie (Anexa 1-A). Cald încă, îl strecuraţi prin tifon şi îl aplicaţi pe gâtul bolnavului. Înfăşuraţi apoi această cataplasmă cu o pânză impermeabilă, apoi de mai multe ori cu o ţesătură de lână şi menţineţi totul pe gât cu un bandaj. Cel mai important este să realizaţi acest bandaj astfel încât să nu permită pătrunderea frigului, ca să păstraţi cât mai mult căldura pastei de lapte. Ţineţi-o până dimineaţă. În principiu, trebuie ţinută 12 ore pe partea bolnavă. Repetaţi de mai multe ori dacă este necesar.

AMIGDALE

1. Dacă amigdalele s-au inflamat, puneţi pe gât o cataplasmă din cocă cu drojdie (Anexa 1-A).

2. Puneţi 3 frunze de sumac în ¼ l apă, luaţi de pe foc când dă în clocot şi beţi 1 ceaşcă din această infuzie dimineaţa, la prânz şi seara.

3. Dacă amigdalele au făcut infecţie, aplicaţi pe gât o cataplasmă cu lapte ca mai sus. O ţineţi 1-2 ore şi aplicaţi apoi coca cu drojdie. În plus, faceţi gargară cu un decoct de muşeţel.

URCIOR

Pentru urcior, se recomandă să se aplice pe ochi o compresă de flori de muşeţel. Le fierbeţi câteva minute în apă, le scurgeţi puţin, le puneţi într-un săculeţ de pânză şi aşezaţi compresa pe ochi (Anexa 1-A). Acoperiţi cu o pânză impermeabilă, apoi cu o ţesătură de lână. Faceţi un bandaj ca să păstraţi cât mai mult căldura muşeţelului.

INFLAMATIE A GINGIILOR

Faceţi băi de gingii cu infuzie de muşeţel.

CĂDERE A PĂRULUI

Pieptănaţi părul umezit cu apă călduţă de 4 ori pe zi. Masaţi pielea capului cu decoct din rădăcini de brusture. Pentru întărirea părului, beţi infuzie de rădăcini de urzică. Se poate ajunge chiar să-i se redea părului alb culoarea naturală. Părul se întăreşte când nu ne acoperim capul pe vreme bună.

BÂLBÂIALĂ

În mod obişnuit, oamenii care vorbesc foarte repede au tendinţa să se bâlbâie. Trebuie aşadar să căpătăm obiceiul de a vorbi lent. Ca să nu ne mai bâlbâim, e bine să urmăm câteva recomandări.

1. Inspiraţi profund înainte de a începe să vorbiţi.
2. Faceţi zilnic exerciţii de respiraţie.
3. Învăţaţi să vorbiţi lent.
4. În fiecare seară, spălaţi-vă picioarele cu apă caldă, dar foarte lent. Treceţi-vă mâinile peste

picioare, masând degetele, gleznele, tălpile, obişnuindu-vă astfel să faceţi mişcări lente.

5. În timp ce faceţi lucruri cum ar fi aranjatul camerei, făcutul patului, rânduirea cărţilor sau a obiectelor pe o masă, acţionaţi în mod conştient cu calm, ca să învăţaţi, prin voinţă, să executaţi mişcări lente. Astfel, cel care suferă de bâlbâială îşi va antrena voinţa să rostească şi să articuleze normal.

6. Mama să vorbească aşadar cu copilul care se bâlbâie, să-i spună poveşti frumoase şi să-i vorbească blând şi lent. În general, copilul trebuie să trăiască într-un mediu plin de blândeţe şi de calm.

7. Învăţaţi-l pe copilul care se bâlbâie să inspire profund rostind în acelaşi timp un cuvânt, de exemplu „blândeţe”. Să facă acest exerciţiu de mai multe ori. Tot inspirând, să rostească în alt moment cuvântul „pace”, tot de mai multe ori. Mai târziu, să rostească, în timp ce inspiră, două cuvine: „blândeţe” şi „pace” sau „bucurie” şi „lumină”.

PARALIZIE

Se recomandă citirea psalmilor lui David, dacă e posibil, chiar de bolnav. Băile de soare pe coloana vertebrală şi ieşirile în aer liber sunt benefice.

Recomandări:

- masaţi coloana vertebrală a bolnavului de sus în jos cu ulei de măsline;
- dimineaţa, la prânz şi seara, faceţi exerciţii de respiraţie profundă, ţinând aerul cât mai mult în piept, pentru ameliorarea funcţionării sistemului nervos;
- beţi apă caldă;
- expuneţi coloana vertebrală la razele soarelui foarte devreme dimineaţa, îmbrăcaţi, cu capul la

umbră; coloana vertebrală este un acumulator de energie solară; băile de soare vor începe de la 700 dimineaţa; durata va fi de o jumătate de oră la început şi va creşte treptat de la o zi la alta, până la o oră şi jumătate;

- adoptaţi un regim alimentar vegetarian;
- preferaţi să trăiţi în calm şi linişte, evitaţi grijile şi subiectele iritante; rugaţi-vă, citiţi Evangheliile, conferinţe şi cărţi cu subiecte spirituale;
- cultivaţi-vă credinţa;
- în fiecare seară, faceţi o baie caldă la picioare (Anexa 1-C);
- spălaţi-vă regiunea inghinală cu apă caldă de 3 ori pe săptămână.

BOLI ERUPTIVE INFANTILE

Recomandări:

- copilul bolnav trebuie să trăiască la căldură, într-o încăpere bine încălzită;
- daţi-i ulei de ricin pentru purgaţie;
- daţi i zilnic să bea, în 3 rânduri, 3 căni cu apă caldă;
- daţi-i să mănânce în principal cartofi fierţi în apă şi uneori în supă; fără pâine, fără lactate.

SCARLATINĂ

Beţi 4-5 căni cu apă caldă la rând ca să scadă febra. Nu mâncaţi pâine, nici lactate, care cresc febra. Se recomandă să mâncaţi numai cartofi fierţi în apă.

BOLI PSIHICE

Spiritele inferioare care intră în om se află la originea bolilor psihice. Când spirite de acest fel intră în om, se produce o disfuncţie a intelectului şi gândirea începe să devieze. Aceasta nu se poate numi nebunie, nebunia nu există. Din cauza unei sensibilităţi extrem de acute, bolnavul primeşte gânduri din toate părţile. Aude ceva, apoi altceva şi e convins că totul îl priveşte pe el. Cauzele sunt variate. Una dintre ele este dezacordul, conflictul dintre intelect şi inimă, dintre gânduri şi sentimente. Bolnavului i se recomandă să petreacă toamna la munte, la altitudine. Munţii înalţi întăresc, vindecă, tonifică sistemul nervos. Vara, faceţi abluţiuni cu apă expusă în prealabil la soare, mâncaţi usturoi pisat şi amestecat cu ulei de măsline provenind din prima presare. În plus, o metodă spirituală: 6-7 persoane se adună ca să practice împreună un post de 7 zile. Pot să mănânce puţin numai seara. Nimeni nu trebuie să cunoască existenţa acestui grup, nici măcar bolnavul, altfel forţa se pierde. O armonie totală trebuie să domnească în sânul grupului care lucrează prin meditaţii, rugăciuni, cântece şi formule de vindecare a bolnavului.

EPILEPSIE

Apariţia epilepsiei se poate explica prin prezenţa unor spirite inferioare şi tenebroase care atacă bolnavul şi îl fac să cadă în catalepsie. În timpul crizelor, aceste entităţi se hrănesc cu forţele vitale ale bolnavului, cu prana sa şi apoi îl părăsesc. Stările cataleptice se repetă când spiritele revin. Ca să vă eliberaţi de epilepsie, se recomandă:

- exerciţii de respiraţie profundă;

- spălaţi regiunea inghinală în fiecare seară şi faceţi masaje de la diafragmă până la 25 cm deasupra genunchilor, timp de 4 luni;
- beţi numai apă caldă;
- folosiţi numai hrană vegetală, nu consumaţi alimente excitante; luaţi masa de seară devreme şi mâncaţi în fiecare seară 1-2 căţei de usturoi;
- în fiecare seară, înainte de culcare, faceţi o baie caldă la picioare (Anexa 1-C);
- faceţi zilnic mici plimbări;
- copiii bolnavi de epilepsie vor fi trataţi 40 de zile prin masaje cu ulei de măsline pe buric, plexul solar şi puţin deasupra buricului.

ABCES

1. Ca să atrageţi puroiul, aplicaţi pe abces o cocă formată dintr-un amestec de miere, făină şi apă (Anexa 1-A).
2. Fierbeţi mălai în lapte şi aplicaţi pasta obţinută pe abces.
3. În fiecare dimineaţă, expuneţi-vă la primele raze de soare. Apoi, aplicaţi pe locul bolnav o tomată tăiată şi faceţi un pansament.
4. Se pot face şi băi de soc: fierbeţi în 1-2l apă flori de soc şi trataţi locul bolnav fie prin imersie, fie local, cu o ţesătură de bumbac îmbibată în acest decoct călduţ.

ECZEMĂ

Apariţia eczemei pe mâini şi braţe arată că sângele nu e pur. Trebuie purificat astfel:

- consumaţi un timp hrană vegetală şi crudă (mere, pere, tomate, ardei gras şi altele, dar crude); se recomandă să consumaţi grâu încolţit sau fiert, dar nu pâine; hrana crudă purifică sângele;

- faceţi un decoct foarte tare cu o mare cantitate de frunze de sumac, pe care le fierbeţi mult timp; turnaţi decoctul într-un lighean şi ţineţi un moment mâinile în acest lichid; procedaţi la fel şi pentru picioare, dar folosiţi un recipient adânc;

- puneţi 3-4 frunze de sumac în ¼l apă; luaţi de pe foc în momentul în care clocoteşte, acoperiţi recipientul şi lăsaţi să infuzeze; beţi o ceaşcă din această infuzie dimineaţa, la prânz şi seara.

GUŞĂ

Beţi infuzie de frunze tinere de nuc, culese primăvara.

PETE ALBE PE UNGHII

Petele albe de pe unghii arată că există o tensiune a sistemului nervos şi că. În pofida voinţei, omul este chinuit de ceva; sistemul nervos şi circulaţia sangvină nu sunt în stare bună. Aceste pete dispar când situaţia s a normalizat. Se recomandă;

- turnaţi pe corp, timp de 1 lună, apă expusă în prealabil la soare;

- expuneţi-vă la soarele din zori, o oră, maximum o oră şi jumătate, dar cu capul la umbră.

NISIP ŞI PIETRE LA VEZICA BILIARĂ

1. Folosiţi un decoct de frunze de salcie albă ca pentru calculi renali (vezi şi Depuneri renale). Fierbeţi în 1l de apă 60 frunze de salcie albă timp de 10 minute. Beţi 1 cană din acest preparat de 3 ori pe zi înainte de masă, 10 zile. Faceţi pauză o săptămână şi, dacă e necesar, reluaţi tratamentul 10 zile. În cazuri greu de vindecat, repetaţi şi a treia oară acest tratament.

2. Faceţi comprese din vată îmbibată în apă fierbinte (Anexa 1-A).

3. Abdomenul trebuie ţinut întotdeauna la cald. Purtaţi în acest scop un brâu lat de lână.

INCONTINENTĂ URINARĂ LA COPII

1. Expuneţi coloana vertebrală a copilului la soarele dimineţii.

2. Menţineţi căldură pe abdomenul copilului.

3. Faceţi-i masaje pe spate, în special pe coloana vertebrală.

SCIATICĂ

Sciatica apare când există contradicţii între gânduri şi sentimente, când energiile creierului şi cele ale sistemului nervos simpatic se înfruntă. În acest caz, se recomandă:

- comprese cu vată îmbibată în apă caldă (Anexa 1-A);
- băi de soare matinale, mai ales pe coloana vertebrală;
- excursii; solicitaţi întregul organism prin mişcare.

REUMATISM

1. Dacă aveţi reumatism la genunchi, loviţi de dimineaţă genunchiul bolnav cu o mână de urzici şi repetaţi de 4 şi chiar până la maximum 10 ori pe zi. Reumatismul va dispărea. E bine să culegeţi singuri urzicile, e şi un act curativ. Mersul printre urzici procură senzaţii aparte, diferite de cele provocate de mersul printre alte plante.

2. Faceţi comprese din vată îmbibată cu apă caldă pe locul dureros (Anexa 1-A).

3. Pepenii verzi au acţiune curativă. Când e vreme frumoasă, expuneţi un pepene roşu la razele soarelui şi apoi mâncaţi-1.

4. Faceţi băi de soare dimineaţa.

Dacă suferiţi de reumatism. Încălziţi apă, spălaţi-vă picioarele, regiunea inghinală şi ziceţi: „în numele iubirii divine, părăseşte-mă reumatism!”

Tăiaţi 7 căpăţâni de ceapă roşie şi pisaţi-le bine, adăugând 25 g sare. Aplicaţi cataplasma pe locul bolnav şi ţineţi-o 10-12 ore. Veţi simţi mâncărimi. Dimineaţa, îndepărtaţi ceapa şi veţi constata o uşoară ameliorare a stării picioarelor sau a braţelor. Faceţi încă două cataplasme identice în zilele următoare.

Reumatismul articulaţiilor arată că omul a acceptat o viaţă inferioară şi de aceea suferă. Acum, alungaţi-l ordonând: „Stângamprejur, afară!” Spuneţi asta o dată, de două ori, de o mie de ori, tot anul dacă e necesar, şi veţi scăpa de reumatism.

Reumatismul este cauzat de acumularea unor substanţe organice sau semiorganice străine în articulaţii. Dacă circulaţia sângelui se accelerează în regiunea bolnavă, aceste substanţe sunt eliminate. Se poate încerca şi metoda transpiraţiei, în acest caz, este

necesar să provocaţi căldură prin masaje, mişcări sau comprese calde pe locul bolnav şi fricţionarea lui uşoară, ca să facilitaţi eliminarea substanţelor străine.

ALBUMINÂ ŞI INFLAMAREA RINICHILOR

1. Beţi apă caldă.
2. Consumaţi o hrană uşoară şi uşor de digerat.
3. Evitaţi în primul rând hrana acidă, sărată sau condimentată, apoi, hrana bogată în proteine. Mâncaţi mai mult fructe: mere, pere, prune coapte etc. Întăriţi-vă credinţa, lucraţi la ea. Stabiliţi zilnic legătura cu Dumnezeu, rugaţi-vă, citiţi Evangheliile.
4. Beţi de trei ori pe zi 1 cană de decoct de frunze de salcie albă (10-20 de frunze de salcie la 11 apă; se lasă să fiarbă 10-15 minute, se scot frunzele şi se bea ceaiul în 2 zile. După ce aţi băut 10 zile la rând, faceţi o pauză de 10 zile şi, dacă e necesar, repetaţi tratamentul alte 10 zile. În cazuri grave, repetaţi a treia oară tratamentul, după o pauză de 10 zile.

DEPUNERI RENALE

În funcţie de natura depunerilor renale, evitaţi să mâncaţi spanac. Faceţi în fiecare zi exerciţii de respiraţie. Mâncaţi multe fructe şi beţi minimum 2l apă caldă zilnic. Preparaţi un decoct din 50-60 frunze de salcie albă şi fier- beţi-le în 1l apă 10-15 minute. Beţi 1 cană (aproximativ 10 ml ½) dimineaţa, la prânz şi seara sau numai dimineaţa şi seara. Salcia albă ajută la eliminarea nisipului din rinichi şi din vezica biliară. Preparaţi un nou decoct la fiecare două zile. După ce aţi băut 5 1 (cam ½ l pe zi), faceţi pauză 10-20 de zile, apoi repetaţi tratamentul.

OREION

1. Aplicaţi pe locul bolnav o cataplasmă cu măsline strivite şi ţineţi-o toată noaptea (Anexa 1-A).
2. Faceţi băi de soare pe locul bolnav, acoperind restul capului.

DILATARE A FICATULUI

Beţi decocturi de cicoare comună. Folosiţi întreaga plantă: rădăcina, tulpina şi frunzele. Ficatul se îmbolnăveşte când sentimentele omului sunt când pozitive, când negative. Această alternanţă generează schimbarea curenţilor electromagnetici, ceea ce este nociv pentru ficat. Bolile ficatului şi ale vezicii biliare sunt cauzate de o hiperactivitate a sentimentelor inferioare şi de un exces de emoţii dizarmonice şi distrugătoare. În cazul bolilor vezicii biliare, alimentele acide sunt benefice, mai ales lămâile. Evitaţi alimentele grase şi grele. Dacă e posibil, odihniţi-vă ficatul cu o alimentaţie uşoară.

Dacă ficatul nu funcţionează corect, dacă nu vă simţiţi bine, iată un remediu care vă va fi pe plac = tăiaţi 1 felie de lămâie şi puneţi-o în gură. Observaţi efectul produs. Continuaţi experienţa cu a doua, a treia sau a patra felie. Fructul şi culoarea lui vor acţiona asupra ficatului şi îi vor ameliora funcţionarea. Astfel, indispoziţia se va atenua, nu veţi deveni optimişti, dar vor dispărea sentimentele negative generate de nemulţumirea voastră. Când sunteţi cuprinşi de sentimente inferioare, sunteţi iritat, tentat să vă supăraţi, lumea vi se pare sumbră şi credeţi că nimeni nu vă iubeşte, ca şi cum aţi privi lumea cu ochelari

puşi invers. Această stare sufletească vă perturbă lucrul.

Deranjarea ficatului generează un punct de vedere deformat despre toate lucrurile. Mă întrebaţi la ce foloseşte ficatul. Ajută la digestie. Secretă sucurile necesare pentru digerarea alimentelor. Toate toxinele trec prin stomac. Dacă nu sunt digerate în stomac şi în aparatul digestiv, toxinele invadează sângele şi produc astfel o disfuncţie a corpului astral, care duce la o perturbate în corpul fizic. În fapt, cauza nu e ficatul însuşi, ci prin el survine consecinţa. Necirculând liber până în planul fizic, energiile din corpul astral perturbă memoria, care scade şi nu mai funcţionează corect. Gândirea devine dispersată, apar numeroase suferinţe şi dureri. Aşa se declară neurastenia. Ficatul acţionează indirect asupra sistemului nervos simpatic, care este strâns legat de stomac şi de digestie, ea însăşi legată de respiraţie. În plus, respiraţia este legată de gândire şi de creier. Dereglarea unui element din acest ansamblu se răsfrânge asupra celorlalte. Să luăm un exemplu. Dacă tenul unei persoane se îngălbeneşte, se spune că vine de la ficat. În realitate, cauza nu este ficatul însuşi, ci prin el survine consecinţa.

De ce anume este deranjat ficatul? De gândurile şi de sentimentele voastre inferioare, de instinctele şi pasiunile voastre. Dacă nu le controlaţi mental, vor provoca dereglări ale ficatului care se vor răsfrânge asupra întregului organism. Atunci, chemaţi un medic, apoi altul şi s-ar putea să vă inducă în eroare. Medicii tratează aşa cum au învăţat, şi au dreptate! încearcă să descopere răul şi poate vă vor speria zicând că sistemul vostru nervos e complet dereglat şi că, dacă nu luaţi măsuri urgente, răul va persista. Vă sperie, dar

frica nu rezolvă nimic. De ce să vă sperie? Frica e un bici împotriva încăpăţânării omului.

Dacă sunteţi puţin „hârbuit”, înseamnă că şi ficatul vostru e la fel. Atunci, folosiţi lămâile! Oriunde aţi trăi, mâncaţi lămâi şi căutaţi cauza indispoziţiei. Poate provine şi din condiţiile exterioare nefavorabile, dar asta e altă poveste. Nu putem suprima condiţiile exterioare, le găsim peste tot. Ajutaţi-vă cu lămâile, ele sunt un remediu inofensiv pentru ficat.

ICTER

1. Mâncaţi câteva lămâi în fiecare zi, fără zahăr, cu coajă, cu condiţia să nu fie stropite.
2. Evitaţi cât se poate de mult grăsimile.

APENDICITĂ

Tratamentul trebuie să înceapă în perioada în care luna descreşte. Bolnavul ia întâi ulei de ricin pentru curăţarea intestinelor. Apoi, ţine un post de patru zile, fără mâncare, fără băutură. În timpul lui, bolnavul trebuie să stea întins şi să menţină căldura abdomenului, la nivelul apendice- lui, cu cărămizi calde sau buiote. Chiar şi după terminarea postului şi când reîncepe să meargă, trebuie să continue să păstreze căldura pe abdomen. După post, bolnavul consumă o supă de cartofi sau de spanac, dar fără pâine. Înainte de această supă, poate să bea un pahar de apă caldă. A doua zi, supă de cartofi, tot fără pâine. A treia zi, puţină pâine şi apoi alimente moi, cum ar fi praz,

cartofi sau bame şi, treptat, se poate relua alimentaţia variată.

Aplicaţi pe locul bolnav cataplasme cu lapte de oaie. Încălziţi 2l lapte de oaie. Când dă în clocot, adăugaţi zeama de la o lămâie şi strecuraţi. Înainte să aplicaţi cataplasma cu lapte prins, trataţi locul bolnav cu ulei de măsline. Acoperiţi cu o pânză impermeabilă şi înfăşuraţi totul cu un fular de lână. Bandajul trebuie să fie solid, ca să se evite pătrunderea aerului. Ţineţi cataplasma 12 ore, mai multe seri la rând.

HEMOROIZI

Cu puţin înainte de luna mai, beţi de 3 ori pe zi ½ ceaşcă de decoct de dumbeţ. Acest decoct poate fi administrat în oricare moment al anului când apar hemoroizii, dar mai ales în luna mai, perioadă în care se dezvoltă cel mai mult. Când apar hemoroizii externi, trataţi-i cu cataplasme cu praz copt la cuptor (Anexa 1-A), aplicate seara la culcare. După fiecare scaun, faceţi-vă o toaletă minuţioasă.

ÎNGUSTARE A PILORULUI

Zilnic, dimineaţa, la prânz şi seara, cu o oră înainte de masă, beţi 1 ceaşcă de ulei de măsline ca să permiteţi înmuierea şi lărgirea pilorului.

COLITĂ PURULENTĂ

1. Mâncaţi 8 zile numai afine, nimic altceva.

2. Expuneţi abdomenul la soare.

3. Spălaţi regiunea abdominală cu apă înainte de a o expune la soare.

CONSTIPAŢIE

1. Mâncaţi pâine care conţine tărâţe de grâu. Pâinea integrală este foarte bună, accelerează tranzitul intestinal şi evită constipaţia.

2. Dimineaţa, la prânz şi seara, beţi un pahar cu apă caldă, cu ½ de oră înainte de masă.

3. Puneţi într un pahar un obiect din aur bine spălat, umpleţi paharul cu apă de izvor, lăsaţi-l noaptea lângă pat şi beţi apa dimineaţa la trezire. Se poate proceda astfel în fiecare dimineaţă.

ULCER STOMACAL SAU DUODENAL

1. Prima zi: dimineaţa, înainte de micul dejun, beţi câteva căni de apă caldă, clocotită 4 minute, pentru curăţarea stomacului şi a intestinelor; apoi, beţi o ceaşcă de ulei de măsline. Seara, beţi o cană de apă caldă şi după aceea o ceaşcă de ulei de măsline. După 1-2 ore, beţi apă în care a fiert grâu (Anexa 1-B).

2. A doua zi: faceţi acelaşi lucru în ceea ce priveşte apa caldă şi uleiul de măsline, dar înlocuiţi apa în care a fiert grâu cu apă în care a fiert ovăz.

3. A treia zi: faceţi ca în prima zi, dar înlocuiţi apa în care a fiert grâu cu o supă de cartofi preparată în felul următor: curăţaţi 2-3 cartofi mari şi, fără să-i tăiaţi, îi puneţi în apă rece puţin sărată şi fierbeţi bine, fără grăsime, nici altceva. Consumaţi supa întotdeauna proaspăt preparată, niciodată rămasă de pe o zi pe alta (Anexa 1-B).

4. A patra zi: faceţi ca în prima zi, dar înlocuiţi apa în care a fiert grâu cu apă în care au fiert smochine.

5. În ziua a cincea, reveniţi la tratamentul din prima; în ziua a şasea, tratamentul din a doua etc. Continuaţi astfel 10 zile. După a zecea zi, nu mai luaţi ulei de măsline şi beţi o infuzie, împreună cu pâine uscată şi tare sau pâine prăjită cu unt.

Maceraţi flori de sunătoare în ulei de măsline, lăsaţi preparatul într-o sticlă la soare 40 de zile. Luaţi o lingură din acest preparat zilnic, dimineaţa şi seara, înainte de masă.

Nu mâncaţi niciodată alimente acide, tari, picante sau sărate, nici fasole uscată, linte sau mazăre dacă nu li s-a îndepărtat pieliţa. În ¼ l apă, infuzaţi 3-4 frunze de sumac, acoperiţi şi lăsaţi să se răcească. Beţi această infuzie de 3 ori în cursul zilei, înainte de masă.

Pentru ulcerul stomacal, e bine să amestecaţi 150 g ulei de măsline cu usturoi pisat, ca să obţineţi o pastă destul de groasă. Luaţi o linguriţă dimineaţa, la prânz şi seara.

Cu mulţi ani în urmă, unul dintre fraţii noştri m-a întrebat cum să se vindece de ulcer stomacal. I-am recomandat să-şi expună abdomenul vara la soare şi să bea zilnic 1 ceaşcă de ulei de măsline. A făcut întocmai şi s-a vindecat.

GASTRITĂ

1. În primul rând, luaţi ulei de ricin.

2. Beţi apoi apă fierbinte cu lingura, ca să nu vă frigeţi.

3. Beţi şi un decoct de muşeţel, 1 ceaşcă, de 3 ori pe zi.

4. De asemenea, pentru stomac, este recomandat să beţi din când în când apă în care a fiert porumb (inclusiv frunze şi radicele). Are acţiune laxativă.

5. Pentru regularizarea stomacului, beţi 40 de zile, dimineaţa pe stomacul gol, o cană de apă rece în care aţi pus în ajun un obiect din aur. Această apă se bea cu înghiţituri mici, încălzind-o în gură.

În caz de deranjare la stomac însoţită de dureri, provocată de alimente prost digerate, beţi un decoct de muşeţel sau o cană de infuzie de pelin, dimineaţa, cu înghiţituri mici. Sucul de ridiche neagră este şi el recomandat.

În caz de aciditate la stomac sau eructaţii puternice, mâncaţi praz, ceapă, morcovi, sfeclă sau conopidă fiartă în apă sau la aburi, sub formă de salată cu ulei de măsline şi zeamă de lămâie. În general, consumaţi alimente uşoare şi uşor de digerat. Faceţi în fiecare seară o baie foarte fierbinte (Anexa 1-C) la picioare până la genunchi. Spălaţi regiunea inghinală de câteva ori pe săptămână.

Dacă aveţi dureri de stomac, aplicaţi o cataplasmă cu lapte (Anexa 1-A) cald încă pe stomac şi înfăşuraţi cu o pânză impermeabilă şi faceţi un bandaj ca să păstraţi căldura. Păstraţi cataplasma câteva ore sau toată noaptea. Beţi numai apă caldă.

Decoctul de flori de coada-şoricelului este recomandat pentru stomacurile sensibile şi deranjate. Se bea o ceaşcă înainte de masă.

DIABET

1. Rugăciune, cântat, credinţă.

2. Uitaţi de boală. Încercaţi să fiţi veseli, bine dispuşi, căci neliniştea este una dintre cauzele acestei boli. Evitaţi toate gândurile care vă tulbură.

3. Schimbaţi-vă de fiecare dată când transpiraţi, de câte ori este nevoie în cursul zilei, altfel toxinele se acumulează în corp.

4. Faceţi o baie foarte caldă la picioare (Anexa 1-C) în fiecare seară înainte de culcare.

5. Nu mâncaţi prea mult.

6. Mâncaţi grâu integral, fiert o oră. Mestecaţi bine.

7. Luaţi câteva spice de grâu verde încă, înainte să se coacă, şi mâncaţi vreo 50 de boabe pe zi.

8. Fierbeţi porumb verde cu frunze şi filamente, mâncaţi porumbul şi beţi apa în care a fiert.

9. Întâmpinaţi răsăritul soarelui în fiecare dimineaţă şi faceţi 6 exerciţii fizice (Capitolul III/10).

10. Faceţi băi de soare numai dimineaţa.

11. Consumaţi alimente fără grăsime şi fără zahăr.

12. Folosiţi foarte puţină pâine, maximum 100-150 g pe zi.

13. Consumaţi mai multe legume: spanac, salată, fasole verde, ardei gras, tomate, morcovi etc. Evitaţi fasolea uscată. Consumaţi fructe mai curând acide, nu foarte dulci.

14. Mâncaţi de preferinţă puţin cuşcuş în loc de pâine.

15. Nu folosiţi oţet şi alimente foarte acide; înlocuiţi-le cu zeama de lămâie.

16. Nu mâncaţi produse lactate precum brânza şi laptele, doar din când în când lapte proaspăt, fără să-l amestecaţi cu alte alimente.

17. Mâncaţi cât mai puţină sare.

18. Beţi infuzii şi alte băuturi calde fără zahăr, eventual cu lămâie. Ceaiul poate fi băut cu lapte.

HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ

1. Faceţi o baie caldă la picioare (Anexa 1-C) în fiecare seară, ca să stimulaţi circulaţia sangvină.
2. Bolnavul trebuie să mănânce şi să bea puţin. Apa distilată reduce tensiunea sangvină: se bea 300-400 ml pe zi.
3. Mâncarea trebuie să fie foarte puţin sărată. Evitaţi şi alimentele acide şi picante.
4. Favorizaţi consumul de morcov ras, sfeclă (crudă sau fiartă), ca şi urzicile foarte tinere, doar opărite şi asezonate cu puţin ulei de măsline şi lămâie. Nu mâncaţi pâine cu aceste alimente.
5. Se recomandă înlocuirea pâinii cu grâu fiert.
6. Consumaţi un timp alimente crude.

HIPOTENSIUNE ARTERIALĂ

1. Consumaţi mai multe alimente bogate în calorii, cum ar fi grăsimi, unt, ulei de măsline şi ouă. Creşteţi cantitatea de hrană lichidă (ciorbe şi supe) şi beţi multă apă caldă.
2. Mâncaţi urzici.
3. Amestecaţi 200 g unt şi 200 g miere. Luaţi 1 linguriţă în fiecare dimineaţă la micul dejun. Acest remediu este deosebit de recomandat în lunile mai şi septembrie. Acest preparat nu trebuie să fie făcut mai mult de 3 ori pe an. Dacă nu e păstrat la rece, se recomandă prepararea lui în tranşe de 100 g (50 g unt şi 50 g miere).

VARICE

Varicele sunt cauzate deseori de un mod de viaţă sedentar.

1. Faceţi exerciţii fizice în fiecare dimineaţă.
2. Faceţi în mod regulat exerciţii de respiraţie.
3. Faceţi în fiecare seară o baie caldă la picioare (Anexa 1-C).
4. La două seri o dată, spălaţi-vă regiunea inghinală.
5. Mâncaţi 1 lămâie pe zi.
6. Preparaţi un decoct din scoarţă de stejar. Fierbeţi până obţineţi o culoare roşie-maronie. Băgaţi ciorapi groşi în lichid şi trageţi-i pe părţile varicoase. Faceţi un bandaj strâns şi păstraţi-16-7 ore.
7. Faceţi masaje.
8. Faceţi băi de soare dimineaţa.

FURUNCULE

1. Fierbeţi seminţe de in în apă îndulcită şi aplicaţi pasta călduţă pe furuncul (Anexa 1-A).
2. Alt preparat fierbeţi bame în lapte îndulcit şi aplicaţi pe furuncul.

PECINGINE PE FATĂ SAU PE MÂINI

Pecinginea apare şi dispare periodic. De obicei, are o culoare roşiatică. Faceţi băi de soare nu numai pe micile pete, ci pe tot corpul, şi îndeosebi pe coloana vertebrală.

SCROFULE

Faceţi băi de soare dimineaţa, ţinând capul la umbră. Scrofulele sunt întotdeauna vindecate de soare. Începeţi cu expuneri de 15 minute şi creşteţi treptat durata, dar întotdeauna înainte de amiază.

ARTEROSCLEROZĂ

1. Mâncaţi zilnic câţiva căţei de usturoi bine pisaţi, amestecaţi cu ulei de măsline. Se poate folosi şi sucul usturoiului.
2. Spălaţi-vă picioarele cu apă caldă în fiecare seară, ca să amelioraţi circulaţia sângelui.
3. Nu consumaţi alcool.
4. Duceţi o viaţă liniştită, fără griji.
5. Adoptaţi pentru un timp un regim de crudităţi.

GRIPĂ

1. Luaţi ulei de ricin pentru eliberarea stomacului şi a intestinelor.
2. Dimineaţa, la prânz şi seara, beţi apă caldă, minimum 9 căni pe zi.
3. Ca alimentaţie, consumaţi cartofi fierţi în apă sau copţi la cuptor, cu puţină sare. Fără pâine, fără unt, fără zahăr, căci cresc febra. În schimb, apa caldă şi cartofii scad febra.

RĂCEALĂ

Dacă aveţi febră, tremurături, puteţi indica febrei un punct pe corp pe unde să iasă, de exemplu, în spatele urechii sau lângă gură, unde va ieşi sub forma unui mic furuncul. Aşa se procedează! Bolile arată că

în organism s-au acumulat impurităţi care pot fi evacuate în mod convenabil.

Remediu contra tusei: luaţi frunzele uscate de la 10 căpăţâni de ceapă, fierbeţi-le câteva minute în 11 apă, strecuraţi şi adăugaţi lichidului 500 g miere, 1-2 linguriţe muştar şi 1-2 linguri seminţe de in. Luaţi 1 linguriţă din acest preparat de 3 ori pe zi, dimineaţa, la prânz şi seara.

Natura a insuflat o forţă considerabilă în cojile uscate de ceapă, şi voi le aruncaţi!

Tuşea este consecinţa lipsei de iubire. Cel care tuşeşte vrea să fie iubit. Ca să combateţi tuşea, începeţi prin a o accepta şi a o iubi. Când începeţi s-o iubiţi, vă părăseşte! Dacă două persoane ar începe să-l iubească pe cel care tuşeşte, l-ar vindeca. Tuşea apare din cauza diminuării intensităţii vibraţiilor organismului. Dacă vom creşte această intensitate, tuşea dispare.

Iubirea este capabilă să crească vibraţiile organismului. Ca să vindecăm tuşea, este indispensabil să curăţăm plămânii de toate impurităţile şi secreţiile mucoaselor care astupă bronhiile. Puteţi folosi cojile de ceapă ca să vă trataţi, dar vindecarea definitivă va veni întotdeauna prin iubire.

Dacă vă doare în gât şi aţi răcit, aplicaţi imediat o cataplasmă cu lapte sau ulei de măsline (Anexa 1-C). Vă recomand şi alt remediu: preparaţi cuşcuş presărat din abundenţă cu piper proaspăt râşnit de voi. Mâncaţi cald. Acest preparat va aduce multă căldură corpului şi e şi foarte antiseptic. Astfel, consumaţi o mâncare bună care este şi remediu! Dacă cineva a răcit şi se simte incomodat, să mănânce de 2-3 ori la rând cuşcuş proaspăt preparat şi va evita multe complicaţii. Nu faceţi cunoscută această reţetă oricui. Dacă o vor auzi

medicii, vor muri de râs. Vor spune: „Putem să acceptăm orice, dar nu o asemenea ignoranţă!”

Răcirea extremităţilor e cauzată de impuritatea sângelui. Sângele impur este factor de electricitate în organism şi sângele pur, de magnetism. Electricitatea produce frig şi magnetismul, cald. În consecinţă, pentru ca mâinile şi picioarele să fie calde, introduceţi mai multă căldură în organism. Aceasta e posibil atunci când omul dă curs liber divinului înlăuntrul lui. Astfel, nu-i este teamă nici de frig, nici de sărăcie, nici de boală. Dacă aveţi febră sau aţi răcit, puteţi conta doar pe credinţă.

Când forţele din organism se echilibrează, omul dobândeşte o căldură normală naturală. Oriunde se află, e sigur că e bine.

O metodă-, beţi apă caldă, 1-6 căni, până când provocaţi o transpiraţie abundentă (Anexa 1-C). Scoateţi-vă hainele ude şi frecaţi-vă bine corpul cu un prosop uscat. Îmbrăcaţi alte haine şi beţi din nou 1-2 căni cu apă caldă. Apoi, masaţi-vă picioarele şi mâinile cu puţin ulei de măsline şi mergeţi la culcare. Încercaţi şi veţi vedea că n-o să vă mai doară capul!

Altă metodă dacă aţi răcit: în primul rând, luaţi un laxa- tiv ca să evacuaţi totul din stomac şi intestine. Nu mâncaţi 2-3 zile, dar beţi multă apă caldă, 3-4 căni la rând. Puteţi lua două căni de supă de spanac sau de cartofi, fără sare sau

foarte puţin sărată. Când sunteţi bolnavi, nu mâncaţi prea mult şi totul va trece repede.

Când răceala e prea puternică, luaţi imediat ulei de ricin. După ce acţionează, beţi apă fierbinte de 2-3 ori. Ca să regularizaţi căldura corpului, staţi în pat bine acoperiţi. Dacă tuşiţi, începeţi prin a vă regulariza respiraţia. Faceţi exerciţii de respiraţie profunde,

imaginându-vă că tot sângele arterial se răspândeşte în corp, în membre, şi revine armonios ca sânge venos. Imaginându-vă că funcţionarea întregului corp este foarte armonioasă, veţi observa că tuşea va începe să se calmeze. Dacă nu puteţi opri tuşea în acest fel, beţi puţină infuzie de coada-şoricelului. Recoltaţi vara toată coada şoricelului pe care o găsiţi în cursul plimbărilor. Omul care nu se poate vindeca prin propria voinţă trebuie să apeleze la plantele medicinale bând infuzii. Folosiţi şi genţiana albastră recoltată vara. Toate sunt plante binefăcătoare care pot să vă ajute şi le puteţi folosi în infuzii: cimbru-de- câmp şi cimbrişor, frunze verzi de fragi de pădure, muşeţel. Astfel, vă puteţi forma o întreagă farmacie de borcane pline cu frunze şi flori. Închideţi-le bine şi, ca să primească un supliment de energie solară, expuneţi-le la soare. Nu le păstraţi în locuri umede. Când beţi o infuzie, faceţi-o cu înghiţituri mici, reţinând-o pe fiecare în gură şi imaginaţi-vă cum a crescut, a trăit şi acum vă absoarbe tuşea şi indispoziţia.

Alt preparat: nucşoară rasă, miere şi piper. Adăugaţi în mierea topită nucşoara rasă şi piperul proaspăt măcinat. Amestecaţi aceste ingrediente şi cereţi-i bolnavului să le păstreze în gură fără să le înghită. Astfel, se provoacă o căldură intensă în regiunea gâtului şi tuşea dispare.

În caz de febră mare, după ce aţi luat ulei de ricin, beţi apă fierbinte cu înghiţituri mici şi apoi fierbeţi în apă cartofi mari întregi curăţaţi. Mâncaţi-i foarte calzi, beţi apa în care au fiert şi, după o jumătate de oră, observaţi că febra a scăzut. Cartoful regularizează febra.

HEMORAGII

În caz de hemoragie din nas sau alte părţi ale corpului, se recomandă remediul următor: luaţi lână naturală de oaie, nici tratată, nici spălată după tuns. Ardeţi o mână într-un recipient şi luaţi pe vârful unui cuţit puţină cenuşă, pe care o păstraţi în gură până la dizolvarea completă în salivă. Faceţi aceasta de 2 ori pe zi, 5 zile la rând, dimineaţa pe stomacul gol şi seara la culcare. Dacă hemoragia se opreşte înainte de ziua a cincea, nu mai luaţi remediul. Acest remediu este foarte util în perioada de menstruaţie a femeii.

URTICARIE

1. Luaţi ulei de ricin ca să vă eliberaţi stomacul şi intestinele.
2. Trăiţi într-un loc aerisit, cu o temperatură moderată.
3. Beţi apă fierbinte eu lingura.
4. Trataţi coşurile cu ulei de măsline provenit din prima presare la rece.
5. Urmaţi un regim format numai din lactate: lapte proaspăt şi iaurt.
6. Sau un regim pe bază de ceapă coaptă la cuptor ori de cartofi fierţi în apă. Beţi apa în care au fiert. Alegeţi una dintre aceste două diete.
7. În fiecare seară, înainte de culcare, faceţi o baie caldă la picioare (Anexa 1-C).

TUSE CONVULSIVĂ

Beţi un decoct de frunze de castan sălbatic.

ANGINĂ PECTORALĂ

1. Dimineaţa, la prânz şi seara, faceţi şase respiraţii profunde (Cap. III/10).

2. Faceţi plimbări şi excursii în munţii magnetici cu coline rotunjite.

3. Beţi 1 ceaşcă de decoct de coji de ceapă dimineaţa, la prânz şi seara. Cojile de ceapă conţin multă energie solară.

PLEUREZIE

Aplicaţi cataplasme cu lapte (Anexa 1-A) şi faceţi exerciţii respiratorii. În caz de lipire a pleurei de plămân, se recomandă aplicarea pe locul bolnav a unei paste de drojdie cu făină integrală, amestecată cu miere şi presărată cu clorură de amoniu (Anexa 1-A).

PNEUMONIE

1. Aplicaţi cataplasme cu lapte (Anexa 1-A).
2. Aplicaţi ventuze.

DURERI VERTEBRALE

1. Expuneţi coloana vertebrală la soarele de dimineaţă.

2. Faceţi masaje cu ulei de măsline pe coloana vertebrală de sus în jos.

3. Aplicaţi comprese cu ulei de măsline pe locul bolnav.

TUBERCULOZĂ

1. Luaţi coji de mere, mestecaţi-le îndelung ca să absorbiţi tot sucul şi apoi scuipaţi-le.

2. Cu ajutorul gândului, trimiteţi pe corp, îndeosebi pe plămâni, lumina tuturor culorilor curcubeului. Imaginaţi-vă că se revarsă pe corp un duş de raze de lumină albă, apoi portocalie şi aşa mai departe, toate culorile curcubeului.

3. Meditaţi singuri foarte concentraţi la versete de o mare elevaţie din Evanghelii, precum: „Cei care se încred în Domnul îşi înnoiesc puterea”. Sau „Eu am venit să le dau viaţă şi s-o aibă din belşug”.

4. Consumaţi ceapă roşie dulce, mestecând-o îndelung, minimum una pe zi sau mai mult, ceea ce e şi mai bine.

5. Seara, faceţi o baie caldă la picioare (Anexa 1-C), uşor sărată.

6. Faceţi exerciţii de respiraţie profundă.

7. Faceţi mental plimbări în munţi înalţi.

8. Fiţi bine dispuşi şi păstraţi-vă spiritul alert şi netemător. Când o persoană se hotărăşte şi făgăduieşte să-l slujească pe Dumnezeu, nu trebuie să-i fie teamă, căci Dumnezeu este alături de ea şi o ocroteşte. Celui care nu se află în slujba lui îi e teamă.

9. Spălaţi-vă regiunea inghinală în fiecare seară cu apă caldă şi uşor sărată.

10. Citiţi în fiecare seară un psalm şi învăţaţi versetele cele mai puternice.

Care sunt remediile tuberculozei? Sunt aerul şi lumina. Tuberculoşii sunt oameni nerăbdători şi cu nervii sensibili, cu caracter dificil. Trebuie să se elibereze de răutate, căci şi ea este o boală contagioasă.

Plantaţi nuci şi observaţi dezvoltarea plantelor. Este foarte benefic pentru persoanele predispuse la tuberculoză sau vindecate deja de această boală.

Tuberculoza nu este o boală organică exterioară. Este în legătură cu gândurile şi sentimentele. Omul ale cărui gânduri şi sentimente sunt deformate creează condiţiile pentru dezvoltarea tuberculozei şi provoacă slăbirea plămânilor. În consecinţă, dacă introduceţi în intelect gânduri luminoase şi corecte şi în inimă sentimente nobile şi dezinteresate, tuberculoza va dispărea de la sine.

Dacă sunteţi bolnavi şi medicul vă spune că nu veţi rezista la boală, luaţi ca bază a vieţii voastre înţelepciunea şi încredeţi-vă în ea. Faceţi eforturi ca să vă plimbaţi zilnic la munte şi mergeţi minimum 1,5 km pe zi. După trei luni

veţi avea o ameliorare de 75%, după un an, de 85%. În maximum doi-trei ani, veţi fi complet vindecat. Urcând pe munte, mulţumiţi-i lui Dumnezeu. Practicaţi mersul vara, iarna şi primăvara, bine îmbrăcaţi şi întotdeauna cu un termos cu apă caldă, ca să beţi din când în când. Faceţi această experienţă ca să vedeţi dacă vă puteţi vindeca singuri. Reuşita va fi rezultatul unei cunoaşteri adevărate, a unei experienţe vii. Apoi, veţi fi convins că există o forţă inteligentă în lume capabilă să ne ajute în fiecare caz în care ajutorul omenesc se dovedeşte ineficace. Această cunoaştere este mai preţioasă decât cunoaşterea a numeroase tratate filosofice.

În prima perioadă a bolii, când nu este încă foarte avansată, bolnavul îşi poate expune spatele la soarele din zori, îmbrăcat în haine subţiri, potrivite cu temperatura aerului şi cu propria sensibilitate. Nu faceţi băi de soare după ora 9:00 dimineaţa. Dacă

bolnavul are febră mare, nu trebuie să facă baie de soare.

Recomandări suplimentare

1. Beţi zilnic zeama de la 1-2 lămâi.

2. Practicaţi alimentaţia vegetariană.

3. În luna mai, adunaţi cam 100 de mlădiţe de pin, fier- beţi-le într un recipient mare cu apă 1 oră sau 2. Adăugaţi 1 kg zahăr şi fierbeţi mai departe până la evaporarea completă a apei. Luaţi 1 lingură din acest preparat de 3 ori pe zi, dimineaţa, la prânz şi seara, înainte de masă.

4. Bolnavul poate să doarmă câteva luni la o stână. Se va alimenta astfel cu magnetism viu de la oi. Să-şi instaleze patul printre oi, undeva la înălţime. Magnetismul oilor este benefic şi terapeutic.

5. Bolnavul trebuie să mănânce usturoi crud, cu condiţia să fie compatibil cu restul alimentelor. De exemplu, usturoiul şi laptele sunt incompatibile.

6. Beţi apa în care aţi fiert grâu (Anexa 1-B).

7. Fierbeţi porumb 1 oră şi beţi apa.

8. Faceţi duş zilnic.

9. Faceţi în total două ore de plimbări pe zi. Dacă bolnavul a mers suficient dimineaţa, poate să renunţe la plimbarea de seară, dar să crească treptat zilnic durata plimbărilor astfel încât, după o lună, să fi parcurs cel puţin 10-15 km. Plimbaţi-vă de preferinţă în păduri ca să primiţi emanaţiile magnetice ale copacilor. Evitaţi cu orice preţ inerţia şi pasivitatea, căci ele generează gânduri şi stări negative.

10. Bolnavul trebuie să-şi dezvolte credinţa. Trebuie să studieze textele Evangheliilor, să-şi schimbe felul de a gândi şi să creeze o atmosferă de speranţă în jurul lui.

11. Dimineaţa şi seara înainte de culcare, luaţi 1 lingură de ulei de măsline.

Dacă apar hemoragii la nivelul plămânilor, nu faceţi exerciţii respiratorii, ca să nu se spargă capilarele.

ANEMIE

1. Bolnavul vizualizează cele şapte culori ale spectrului: roşu, portocaliu, galben, verde, albastru, indigo şi violet, întâi, ca un duş, revarsă asupra lui razele roşii care îi pătrund în corp. După ce a procedat în acest fel cu toate celelalte culori, ca exerciţiu final, să-şi imagineze razele albe scânteind ca lumina diamantului. Să facă acest exerciţiu o dată pe zi.

2. Purtaţi la gât un fular roşu-deschis, atingeţi-l des şi priviţi-l din când în când.

3. Faceţi cu gândul excursii în munţi înalţi. Făcând aceste călătorii cu gândul, persoana se deplasează cu adevărat cu o parte din dublul ei eteric. Din acele locuri, va primi energie şi, revenind, îşi va reînsufleţi organismul.

4. Când e vreme însorită, luaţi o prismă şi, zilnic, proiectaţi pe voi culorile curcubeului. Lumina reflectată de prismă se descompune în mai multe culori. Concentraţi-vă intens asupra luminii roşii şi proiectaţi-o mental ea un duş pe creier şi pe întregul corp. Faceţi întâi experienţa cu o prismă, ca să vizualizaţi bine lumina roşie, apoi continuaţi în închipuire şi, dacă nu e soare, nu opriţi exerciţiul, faceţi-l mental.

Practicând exerciţiul cu spectrul, i se recomandă bolnavului să citească primele 10 versete din cartea Testamentul razelor colorate ale luminii. Anemia este cauzată de o lipsă de culoare roşie, de o predominanţă

a frigului care trebuie să fie transformat în căldură. Practicarea exerciţiului cu raza roşie este însoţită de lectura următoarelor versete:

„Dumnezeu e iubire’’ (Ioan IV, 7);

„Eu sunt Domnul Dumnezeul tău” (Deuteronom V, 6);

„Sunt un trandafir din Saron” (Cântarea cântărilor 2,1).

Lectura acestor versete ajută vizualizarea culorii roşii.

Persoana care suferă de anemie trebuie să mănânce toate fructele roşii cum ar fi cireşe, pepene verde etc. Va privi culoarea roşie a florilor şi va medita la ele. Unele flori au fost create de razele roşii. Culoarea roşie este emblema vieţii.

Apoi, bolnavul va practica exerciţii respiratorii, reţinând aerul inspirat cât mai mult timp ca să primească Prana. Va bea apă fierbinte cu înghiţituri mici. În fiecare seară, îşi va spăla picioarele până deasupra genunchiului şi va ţine picioarele în apa caldă 4-5 minute.

Faceţi plimbări la munte zilnic, dacă e posibil. Vara, petreceţi vacanţele în cort, la munte, la o altitudine medie (130(H 500 m).

CONTUZII

Aplicaţi pe locul suferind o cataplasmă din ceapă pisată cu sare sau o cataplasmă cu făină integrală cu drojdie (Anexa 1-A). Ca să vindecaţi o rană, amestecaţi făină cu un gălbenuş de ou şi ulei de măsline (Anexa 1-A). Formaţi cu această pastă o clătită pe care o veţi aplica pe locul rănit.

În caz de inflamare a degetelor, unghiilor sau a unui mic abces, mestecaţi o smochină şi cu ceea ce obţineţi înfăşuraţi degetul. Ca să obţineţi mai mult preparat, fierbeţi smochinele în apă şi aplicaţi pasta pe locul inflamat. Smochina este un remediu foarte bun. În caz de infecţie la picioare sau la gambe plus umflătură, faceţi o cataplasmă cu lapte tăiat cu câteva picături de lămâie (Anexa 1-A). Aplicaţi de mai multe ori pe locul bolnav până la dispariţia umflăturii.

BOLI DE INIMĂ

Foarte des, bolile de inimă sunt provocate de angoase, de nelinişti, de stres. Bătăile inimii rezultă dintr-un curent

electric care o traversează. Când încercăm emoţii precum teama, nelinişte, angoasa, acest curent devine neregulat şi perturbă activitatea inimii şi răspândirea sângelui în corp. Ritmul cardiac este şi el perturbat şi provoacă palpitaţii sau alte deranjamente. Este una dintre cauzele principale ale acestui tip de boli.

Uneori, bătăile neregulate ale inimii sunt provocate de poziţia diafragmei. Din cauza unei respiraţii superficiale, incomplete, se ridică foarte sus şi exercită o presiune asupra inimii. Prin practicarea respiraţiei profunde, se creează condiţii pentru utilizarea maximă a volumului pulmonar. Plămânii, umplându-se cu aer, permit revenirea diafragmei la locul ei, adică în poziţie joasă. Astfel, diafragma nu mai deranjează activitatea inimii.

Pentru restabilirea bunei funcţionări a inimii, omul trebuie să trezească în el forţele interioare, forţele spirituale, ca să-şi controleze şi să-şi transforme

neliniştile, temerile şi îngrijorările. De evoluţia vieţii sale interioare, de forţa sa spirituală depinde victoria asupra bolilor cardiace. Evident, trebuie luate şi măsuri exterioare.

Recomandări

1. Faceţi zilnic exerciţii de respiraţie. Inspiraţi lent, umplând bine plămânii de jos în sus, ţineţi aerul cât mai mult şi expiraţi lent. Stabiliţi un ritm respirator în acord cu bătăile inimii. Dacă palpitaţiile sunt cauzate de diafragmă, după numai cinci-şase exerciţii, ritmul va redeveni normal.
2. Beţi apă caldă.
3. Faceţi în mod regulat plimbări, de preferinţă pe coline împădurite.
4. Puneţi-vă în fiecare seară picioarele în apă caldă până la genunchi, 5-10 minute.

Alte recomandări

1. Învăţaţi să vă aşezaţi turceşte, cu piciorul drept peste piciorul stâng, cu coloana vertebrală dreaptă. În caz de oboseală, schimbaţi poziţia, puneţi piciorul drept dedesubt. În această poziţie, efectuaţi exerciţiul respirator cu reţinerea aerului şi expiraţia lentă.
2. Spălaţi regiunea inghinală de cel puţin trei-patru ori pe săptămână.
3. Expuneţi-vă moderat la soare, puţin timp, dimineaţa, protejând pieptul cu o pânză.
4. Duceţi o viaţă liniştită, fără îngrijorări.
5. Cântaţi şi faceţi exerciţii vocale.

În caz de palpitaţii, ignoranţii se vor duce la medici, care le vor prescrie medicamente, injecţii, dar palpitaţiile vor reveni. Omul înţelept va înţelege că altul e motivul şi că injecţiile nu sunt eficiente. În

realitate, cauzele sunt mai ales psihice, au format reziduuri şi toxine în sânge, în consecinţă, inima şi întregul organism sunt blocate. Aceste substanţe străine semiorganice trebuie să fie eliminate, expulzate. Natura nu acceptă nicio impuritate, nicio otravă, niciun element străin.

Palpitaţiile sunt provocate de gânduri, sentimente, dorinţe contradictorii şi nocive pentru creier şi inimă. Ca să-şi redobândească sănătatea, omul va trebui să se elibereze de toate acele substanţe străine. Există diferite metode, dar muzica şi cântul sunt metodele noi de vindecare. Unii bolnavi se pot vindeca dacă li se cântă la vioară, alţii, dacă li se cântă la chitară, alţii, la flaut etc. Instrumentele acţionează diferit asupra fiecăruia. Bolnavului căruia îi place sunetul viorii să-i se cânte o melodie cu vibraţii ascendente, nu melodii în gamă minoră. Palpitaţiile, de exemplu, pot să fie vindecate cu melodii care încep cu „do”, nu cu „do” al diapazonului, ci cu sunetul „do” natural. Câţi muzicieni contemporani iau corect sunetul „do”? Dacă reuşiţi, veţi simţi imediat în adâncul vostru un fel de calm, de bucurie, ca şi cum aţi fi primit un cadou. Deşi mică, această bucurie va introduce o lumină în sufletul vostru, un licăr, ca şi cum v-ar lumina soarele. Sunetul principal „do” este cheia vieţii.

Pentru inimă, nu aveţi nevoie de medic! Dacă vă trataţi inima cu medicamente, să nu vă aşteptaţi la rezultate bune! Nu este o ofensă adusă medicilor. Cei mai multe boli de inimă şi de creier nu sunt vindecate cu medicamente. Inima omului este vindecată cu iubire, amabilitate, blândeţe, calm şi prin folosirea unor alimente specifice. Inima are nevoie de o hrană excelentă. Lângă inimă, există mulţi ganglioni care sunt numiţi „creierul stomacului” sau plexul solar,

legaţi direct de soare, de unde îşi iau energiile. Creierul este legat de lună. Inima este un centru prin care trece viaţa şi creierul este un dinam electric. De aceea, omul care funcţionează numai cu creierul lui se usucă. Omul care devine prea intelectual îşi pierde bunătatea şi blândeţea inimii. Redobândindu-şi bunătatea, nu ajunge „lemn mort” şi începe imediat să se dezvolte, liniile feţei îi devin mai rotunjite şi expresia mai frumoasă şi mai plăcută. Dacă daţi curs liber compasiunii, bunătăţii, inima voastră nu se contractă şi-şi recapătă ritmul natural.

TUMOARE

Uneori, o tumoare apare în abdomen sau în alt loc al corpului. Nu vă fie teamă! Aceasta arată că acolo s-a localizat o acumulare de energie. Trebuie trimisă din acel loc. Pentru aceasta, stimulaţi celulele sănătoase din jurul formaţiei ca să poată expulza surplusul de celule bolnave şi să le aducă la echilibrul natural. Dacă nu există altă cale, se poate opta pentru operaţie, dar e posibil, printr-o concentrare foarte intensă a gândurilor, să facem singuri să dispară acea tumoare. Prin sugestie, putem să-l îmbolnăvim pe om cel mai sănătos, dar putem şi să expulzăm din corp orice tumoare chiar în 24 de ore, totul depinzând de forţa gândurilor. Dacă bolnavul e cufundat într-un somn magnetic, tumoarea poate să dispară în trei zile.

CANCER

Această boală apare din cauza dizarmoniei dintre creier şi sistemul nervos simpatic. Astfel, unele celule ale corpului încep să se individualizeze, să se

multiplice de la sine şi nu mai participă la nevoile întregului organism. În acest fel apar formaţiunile canceroase.

Recomandări

1. Faceţi băi de soare dimineaţa.

2. Culoarea violet acţionează favorabil asupra cancerului. De aceea, bolnavul se va înconjura cu obiecte violete. Poate să poarte un fular violet, să folosească lenjerie violetă: prosoape, feţe de masă şi alte obiecte. Poate să pună perdele violete în dormitor, precum şi bibelouri la care predomină culoarea violet.

3. Faceţi zilnic un duş mental cu raze de lumină violetă.

4. Mâncaţi în fiecare zi ceapă crudă, de preferinţă violet.

5. Pentru a restabili armonia dintre creier şi sistemul simpatic, ca şi dintre intelect şi inimă, dezvoltaţi iubirea faţă de Dumnezeu, faţă de ceilalţi, credinţa, speranţa, gândurile luminoase, sentimentele dezinteresate, faptele drepte. Bolnavul trebuie să ajungă la o transformare interioară completă, să devină altă persoană şi să dea o nouă direcţie vieţii sale. Se poate vindeca dacă se orientează complet spre Dumnezeu.

6. Luaţi rădăcini de spânz, înfigeţi-le într-un măr pe care îl coaceţi la cuptor. Scoateţi apoi rădăcinile din măr şi fierbeţi-le în apă. Beţi această apă.

7. Beţi apă expusă înainte la soare.

8. Folosiţi ca materie grasă uleiul crud de măsline, rezultat din prima presare la rece.

9. Suprimaţi consumul de carne.

10. Adoptaţi o alimentaţie foarte simplă, disociată şi, o dată pe săptămână, ţineţi un post complet de 24 de ore.

Cap. V - MOD DE VIAŢÂ ÎN CONCORDANŢĂ CU LEGILE NATURII VII

ALIMENTAŢIA PE BAZĂ DE CARNE ŞI VEGETĂRIANĂ

Fructele sunt primele alimente ale omului. Alegerea altor alimente, precum carnea şi peştele, este rezultatul unor interpretări omeneşti morale şi religioase.

Viitorul omului este determinat de alimentele pe care le consumă. Cu cât hrana lui e mai sănătoasă şi pură, cu atât îşi construieşte un viitor mai mare şi mai luminos. De aceea, trebuie să-şi cureţe hrana de toxine, care provin pe de o parte de la pământ şi, pe de altă parte, de la animale. Cea mai mare cantitate de toxine psihice este conţinută în alimentaţia pe bază de carne şi, pentru eliminarea lor, nu există o mai bună metodă fizică sau chimică decât forţa gândurilor şi a sentimentelor omeneşti.

Într-o vreme, Pământul, cu vegetaţia lui abundentă, semăna cu raiul, bogat în mii şi mii de fructe. În acea epocă, oamenii se hrăneau numai cu fructe. Dar, din anumite motive geofizice, a venit o perioadă glaciară, care a redus fertilitatea pământului. În consecinţă, oamenii au început să mănânce carne, să doboare animale şi chiar să se omoare între ei ca să se hrănească.

Pentru animalele inferioare, hrana pe bază de carne este indispensabilă, dar pentru o viaţă superioară cum este cea a omului, carnea e nocivă, deoarece împiedică procesul evoluţiei. Omul aduce în sânge ceea ce consumă. Carnea mamiferelor cu care se hrăneşte nu este astăzi nici sănătoasă, nici bună.

Ştiind aceasta, ar trebui să vă protejaţi puritatea sângelui, căci de ea va depinde sănătatea fizică şi psihică.

Alimentaţia pe bază de carne aduce necazuri, suferinţe şi boli. Ca să vă feriţi de ele, este preferabilă alimentaţia vegetariană. În consecinţă, hrana vegetală nu este nimic altceva decât o metodă de vindecare. În perioada tratamentului, trebuie să mâncaţi întâi frunze de legume şi apoi fructe, cu care s au hrănit primii oameni în grădina Edenului. Dacă o persoană spune că este deseori bolnavă, prima măsură pentru ameliorarea sănătăţii sale este schimbarea alimentaţiei. Dar cu ce să se hrănească? Cu fructe!

Gândurile luminoase, sentimentele elevate şi faptele nobile sunt hrana adevărată. Ele sunt roadele vieţii pe care oamenii le vor folosi ca să se hrănească în viitor.

Ce să alegem astăzi: o alimentaţie pe bază de carne sau una vegetariană? Alimentaţia vegetariană este preferabilă. De ce? Explicaţiile ştiinţifice care apără alimentaţia vegetariană demonstrează că animalele omorâte au o conştiinţă relativ dezvoltată. Vor să trăiască şi refuză să fie masacrate. Cu toate acestea, omul se poartă violent cu ele şi sentimentele de teamă, de ură pe care le provoacă generează întotdeauna formarea de toxine în organismul animalelor. Acestea, prin intermediul cărnii consumate, trec în organismul omului. Într-o zi, oamenii de ştiinţă vor confirma, pe baza cercetărilor, veridicitatea acestor afirmaţii.

Teama, spaima care pun stăpânire pe animale la abator dezvoltă toxine care stau la baza neurasteniei oamenilor care le consumă carnea.

Structura omului contemporan nu-i permite să ia din carne mai multă energie decât din altă hrană considerată mai puţin nutritivă. De ce? Astăzi, oamenii sunt foarte lacomi şi nu ştiu că forţa nu constă în cantitate, nici măcar în calitatea hranei, ci în felul în care o consumăm.

Carnea nu este chiar atât de hrănitoare pe cât se crede. Când mănâncă, animalele asimilează elementele cele mai preţioase, dar reziduurile depuse în organismul lor sunt exact ce mănâncă omul, adică surplusul acumulat ca grăsime şi carne, bune pentru viaţa animalului, dar inutile pentru om.

Când consumă carne de porc, omul pune la muncă lucrătorii din corp, adică celulele, ca să transforme această carne. Dar, ca să tragă profit dintr-o celulă a cărnii de porc, trebuie să angajeze trei „valeţi”! Aceasta înseamnă că, pentru organismul omenesc, energia consumată pentru asimilarea acestei celule de carne este mai mare decât aportul ei energetic.

În prezent, alimentaţia pe bază de carne nu favorizează evoluţia omului. Vibraţiile ei nu corespund cu dezvoltarea calităţilor şi virtuţilor omeneşti noi, căci entităţile conţinute în carne au o evoluţie inferioară şi coboară omul în materia densă. Cel care are o alimentaţie pe bază de carne pregăteşte deja condiţiile pentru distrugerea şi regresul său. De aceea, trebuie să ne găsim şi să ne alcătuim alimentaţia potrivită pentru viaţa nouă.

Oamenii din rasa nouă, cea de-a şasea, se vor hrăni cu vegetale şi fructe. Carnea, ca hrană brută şi dăunătoare, nu va mai fi menţionată în viitor. Ea este cauza cruzimii şi brutalităţii omeneşti, precum şi a neurasteniei.

Organismul omului va fi recreat de o nutriţie nouă. Dacă omul nu acceptă fructele ca hrană principală, va trăi încă mult timp cu aceste tendinţe animalice. Toţi oamenii care consumă carne se îndreaptă spre centrul pământului. Cel care e atras spre soare mănâncă fructe şi legume. Cele două direcţii definesc ce hrană alegem să consumăm. Atâta timp cât omul nu alege direcţia spre soare, este imposibil să devină vegetarian.

Pentru unii. pericolul alimentaţiei vegetariene constă în faptul că sunt dominaţi încă de impulsuri animalice, dar că vor să trăiască totuşi ca oameni. La astfel de persoane apare o anumită confuzie la nivelul stomacului şi ele zic; „Nouă nu ni se potriveşte alimentaţia vegetariană!” Omul trebuie să devină vegetarian din convingere. Numai aşa va putea să asimileze bine alimentele.

Alimentaţia pe bază de carne a introdus atâtea toxine în corpul vostru, încât acesta reprezintă astăzi un ansamblu de impurităţi. Dacă v-aţi proteja simţul mirosului, aţi păstra distanţa între voi şi cei care consumă carne ca să nu le simţiţi duhoarea.

Ce dobândeşte omul cu carnea? Devine mai puternic, dar, când mănâncă hrană vegetală, devine mai pur. Animalele carnivore sunt mai puternice, mai crude, mai rapace. Dacă aţi fi lupi, aţi consuma carne; dacă aţi fi miei, aţi mânca iarbă. Dorinţele lupului sunt dorinţele „lojii negre” şi dorinţele mieilor sunt dorinţele „lojii albe”.

Alimentaţia pe bază de carne este o încălcare a legii divine. Oamenii devin muritori când încep să mănânce carne.

Ca să înţelegeţi ce hrană este cea mai benefică pentru sănătate şi pentru evoluţia personală, faceţi o

experienţă. Daţi-i unei persoane să mănânce trei luni (dimineaţa, la prânz şi seara) numai carne de porc şi vin. În acelaşi timp, daţi-i altei persoane să mănânce numai fructe şi să bea numai apă caldă. În cele trei luni, observaţi cele două persoane: manifestare corporală, comportament şi relaţii cu ceilalţi.

Omul care nu poate să se elibereze de alimentaţia pe bază de carne nu se poate elibera nici de rău. Sângele se purifică prin hrană. Puteţi consuma carne şi brânză, dar nu vă vor conferi condiţii ca să creaţi un corp pur şi un intelect nobil! Un vegetarian adevărat este acela ai cărui strămoşi erau vegetarieni de patru-cinci generaţii.

Masacrul excesiv al mamiferelor creează o anomalie în natură. Cele mai multe boli au drept cauză acest masacru, care blochează evoluţia animalelor. Forţele care constituie starea lor de bine rămân astfel nefolosite şi formează stări haotice care sunt cauza diferitelor boli ale omului. Cunoaşteţi consecinţele curgerii unei cantităţi atât de mari de sânge de animal? Evaporarea lui va genera formarea unui ser şi culturi de bacili foarte nocivi, prin care vin toate nenorocirile din lumea organică. Este imposibil să devii nobil dacă te hrăneşti cu carne de porc şi de capră. Sfântul Ioan Botezătorul se hrănea cu miere şi lăcuste. Era plin de energie. Mierea îi îmblânzea caracterul şi lăcustele îl făceau vesel şi bine dispus.

Porcul este animalul cel mai puţin pur, la fel şi carnea lui. Celulele porcului sunt excesiv de individualizate şi, ca să fie asimilate de organism, cer de două ori mai multă energie. Extrem de leneşe, ele cer angajarea unor muncitori pentru a-şi face treaba. Cartofii, grâul, morcovii, varza, ridichile, perele, cireşele nu cer utilizarea unor forţe suplimentare, ei

sunt muncitori formidabili care lucrează fără simbrie. Nu luaţi muncitorii porcului ca să facă treabă în organismul vostru. Hrana cea mai sănătoasă e grâul.

Dacă omul ar fi conştient de elementele nocive din carnea de porc, de iepure, de broaşte, nici măcar nu le-ar putea suporta mirosul, dar să le mai şi mănânce! Credem că scăpăm de aceste impurităţi eliberându-ne intestinele! Sângele se purifică prin hrană.

Peştele are o forţă magnetică specifică de care organismul are nevoie, dar găsim aceeaşi forţă magnetică în plante, şi chiar într-o cantitate mai mare. Puteţi să mâncaţi peşte în cazuri excepţionale.

Igiena vieţii începe cu o bună utilizare a luminii depuse în vegetale. Dacă lumina înmagazinată de plante nu se transformă în energie vitală în organismul omului, se spune că alimentele nu sunt bine asimilate, adică această hrană nu este adecvată pentru persoana respectivă.

În zilele noastre, specialiştii în igienă şi nutriţioniştii recomandă fie o alimentaţie pe bază de carne, fie una vegetariană. Dar, uneori, un amestec de câteva vegetale cu unele uleiuri vă poate deranja stomacul mai mult decât carnea. Pentru evitarea acestor neplăceri, fiecare trebuie să găsească hrana pe care natura a prevăzut-o special pentru el. Acesta este punctul cel mai important la care ar trebui să meditaţi. Ce e scris în cărţi nu e chiar atât de important. Fiecare trebuie să găsească alimentaţia care i se potriveşte aşa cum fac animalele. Natura l-a înzestrat pe om cu un simţ care îi permite s-o recunoască pe cea potrivită lui. Dacă omul revine la starea sa de puritate originară, va şti să deosebească hrana bună de cea rea şi mai ales s-o identifice pe cea

care îi este destinată. Nu mâncaţi niciodată prea mult, nu-i daţi orice stomacului!

Numai când sunteţi vegetarieni din convingere profundă hrana este bine asimilată. Omul care se hrăneşte exclusiv cu carne devine mai grosolan. Cu ce putem înlocui carnea? Fasolea uscată (Anexa 1-B) este un foarte bun substitut, dar, ca să fie mai uşor de digerat, trebuie să-i se înlăture pieliţa. Mâncaţi cel puţin o dată pe săptămână.

Caracterul, stabilitatea organismului şi convingerile omului depind de hrana pe care o consumă. Alimentele bune sunt acelea care sunt capabile să stabilească ordinea în circulaţia forţelor şi energiilor. Fiecare celulă din organismul omului trebuie să fie organizată, vie şi în stare să participe în mod inteligent la funcţionarea organelor. Altfel moare şi devine nocivă pentru organism.

Cei mai mulţi dintre oameni cred că, optând pentru o alimentaţie bogată şi amestecată, vor deveni puternici şi sănătoşi.

În funcţie de alimentaţie, oamenii se împart în două categorii: vegetarienii şi nevegetarienii. Există vegetarieni din naştere, alţii de zece, de douăzeci de ani. Când vorbim despre adevăraţii vegetarieni, ne referim la prima categorie. Morfologia capului vegetarienilor este diferită de a carnivorilor; mai prelungă şi mai îngustă la vegetarieni, mai scurtă şi mai lată, îndeosebi în jurul urechilor, la nevegetarieni, ceea ce arată că dominante sunt capacităţile distrugătoare. Hrana are o influenţă atât asupra vieţii fizice, cât şi a celei psihice şi spirituale.

În prezent, alimentaţia cea mai pură şi mai igienică este cea vegetariană, dar va veni o zi în care plantele,

ca să-şi protejeze propria viaţă, vor începe să secrete otrăvuri care îi vor afecta pe oameni. Există şi astăzi plante nocive, ale căror otrăvuri intră uneori în compoziţia unor medicamente.

Ce folos e să fii şi vegetarieni dacă nu vă schimbaţi simultan gândurile şi sentimentele? Este imposibil să ne ameliorăm viaţa fără să ne schimbăm alimentaţia, gândurile şi sentimentele. Vegetarianul adevărat trebuie să se întreţină nu numai cu o hrană sănătoasă, ci şi cu gânduri, sentimente şi fapte curate.

În viitor, oamenii se vor hrăni numai cu fructe, ca îngerii. Nici hrana vegetală de astăzi nu este chiar atât de pură, nefiind în măsură să aducă elemente de nemurire. Într-un viitor şi mai îndepărtat, nu vom mai mânca nici vegetale şi ne vom hrăni ca îngerii, cu nectarele pure ale naturii.

Credeţi că natura aprobă bucatele din ziua de astăzi? Ea a creat fructele şi legumele ca hrană direct utilizabilă, dar mulţi oameni nu ştiu să le folosească; le fierb, le coc, adaugă diferite mirodenii şi atunci, în loc să le ofere avantaje, le dăunează.

Învăţaţi arta culinară a naturii. Observaţi cum sunt formate fructele! Şi cum le găsim astăzi? Tăiem carnea, adăugăm ceapă, mirodenii, unt, sosuri şi totul devine un terci!

E preferabil să folosiţi mai puţină sare când gătiţi. Cel care simte nevoia de mai multă, să-şi pună singur în mâncare. Apa aduce viaţă, nu sarea. Să nu credeţi că, punând mai multă sare, mai mult piper, mai mult unt, mâncarea va aduce mai multe binefaceri stomacului. Îi aduc doar ceva mai mult gust. Ca să testaţi calitatea unei mâncări, trebuie să observaţi dispoziţia stomacului la o jumătate de oră după masă.

Dacă simţiţi cea mai mică apăsare, mâncarea aceea nu vi se potriveşte.

Ca să profitaţi mai bine de calităţile nutritive ale fasolei uscate, fierbeţi-o în apă curată, cu una-două cepe, fără nimic altceva, nici măcar ulei sau piper. Fasolea conţine un ulei specific ce nu se potriveşte cu altul, nici măcar cu uleiul de măsline, care poate să-l altereze.

Plantaţi fasolea pe un teren curat şi bine expus la soare. Nu mâncaţi niciodată fasole uscată neîndeajuns de fiartă, nici mai veche de un an. Simbol al egoismului omenesc, ea e nutritivă şi dăruieşte mult, dar şi ia mult.

Dacă vreţi să gătiţi bine, gătiţi ceapa la cuptor sau în apă, dar n-o frigeţi niciodată. Are calităţi terapeutice când e crudă, coaptă la cuptor, la aburi sau fiartă în apă. Cel care vrea să fie sănătos, nu trebuie să mănânce niciodată ceapă friptă.

Prăjirea în general provoacă o evaporare a tuturor esenţelor subtile conţinute în alimente şi le înlătură o mare parte din valoarea nutritivă.

Preferaţi mâncarea preparată de persoana care vă iubeşte, vă va aduce sănătate şi stare de bine.

GRÂUL ŞI PÂINEA

Bobul de grâu este emblema sufletului omenesc. El rezumă dezvoltarea grandioasă a naturii. Forţele, posibilităţile, spiritul de abnegaţie pe care le conţine sunt o hrană pentru grâul însuşi şi pentru oameni. Există o mare enigmă într-un bob de grâu!

Bobul de grâu este copilul iubit al îngerilor. Cu cât îl mestecăm mai mult, cu atât reţinem mai multe elemente benefice. Grâul este hrana cea mai pură.

Deocamdată, nu există aliment mai sănătos decât grâul. Totuşi, felul în care este măcinat şi în care e preparată pâinea îl face să-şi piardă o mare parte dintre elementele nutritive.

Soarele a introdus în grâu enorm de multe lucruri şi, dacă aţi putea să extrageţi acest conţinut preţios, nici n-aţi mai avea nevoie de o altă hrană. Schimbându-vă starea de spirit, veţi putea să absorbiţi elementele nutritive conţinute în grâu. Alte alimente completează grâul şi pâinea.

Să presupunem că vreţi să beneficiaţi de elemente pentru intelect. Ce trebuie să faceţi? Puneţi la treabă substanţele azotate şi gândiţi-vă permanent la lumea spirituală, la iubirea divină. Numai aşa veţi extrage elementele necesare pe care soarele le-a depus în grâu. Dacă vreţi să extra- geţi energie ca să vă hrăniţi sentimentele, inima, trebuie să puneţi la lucru oxigenul din grâu. În realitate, dacă am şti cum să utilizăm toate energiile sale nutritive, 100 g grâu iar fi de-ajuns omului ca să trăiască o săptămână. În zilele noastre, ce cantitate mare de alimente mănâncă omul peste 100 g grâu! Şi ce puţină energie extrage din ceea ce mănâncă!

Grâul crud este mai bun decât pâinea caldă, căci o mare parte din vitamine îi dispar la coacere. Măcinatul îl face de asemenea să-şi piardă o parte din puteri. Măcinatul grâului este o invenţie a omului. E preferabil să-l pisaţi şi să-l mâncaţi aşa.

E preferabil să mâncaţi grâul crud, dar, deoarece oamenii nu au dinţi buni, trebuie fiert şi mâncat cât e cald. Nu mâncaţi niciodată grâu fiert cu o zi în urmă, preparaţi de fiecare dată cantitatea necesară.

Grâul e copt deja o dată de soare, ea para şi toate celelalte fructe. În natură există un proces intern prin

care se manifestă viaţa. În timp ce creşte şi se coace, bobul de grâu înmagazinează viaţă în el. Când îl fierbem, viaţa lui nu sporeşte. Totuşi, puteţi mânea grâul aşa cum îl oferă natura, dar şi sub formă de pâine.

Eu recomand să nu se mănânce mult, pentru ca hrana de care omul are nevoie să fie bine digerată şi să nu stagneze în stomac. Buna asimilare a mâncării evită formarea oricărui surplus şi a gazelor nocive.

Pâinea este alimentul cel mai important pentru om, căci conţine toate elementele nutritive. Este o binecuvântare pe care ne-a dat-o Dumnezeu.

Omul ar putea să trăiască perfect numai cu pâine, fructe şi apă. Cel mai important este să mănânci cu iubire, bine dispus, să mulţumeşti şi să mesteci bine. Cei mai mulţi oameni fac tot ce le creează handicapuri nerefuzându-şi niciun aliment, satisfăcându-şi lăcomia, înghiţind repede fără să mestece. Pe scurt, nu ştiu nici să mănânce, nici să respire şi vor să fie sănătoşi!

Pâinea din grâu are mai multe elemente nutritive decât toate celelalte feluri. În pâinea cu drojdie, fermenţii vii se înmulţesc şi produc elemente inutile. De aceea, Moise le-a interzis vechilor evrei să facă pâinea cu drojdie. E mai bine să faceţi pâine cu grâu proaspăt pisat sau măcinat şi să fie bine fiert. Astăzi, pâinea pe care o mâncăm nu aduce destule elemente profitabile, deoarece este preparată de oameni nemulţumiţi, prost dispuşi, care se încaieră şi se înjură. Pâinea e un aliment sfânt şi trebuie preparat cu grijă, într-o ambianţă sănătoasă, cu gânduri şi sentimente curate.

Aşadar, dintre toate alimentele, cele mai bune sunt grâul şi pâinea. Restul sunt o completare.

POSTUL

Postul este o forţă care prelungeşte viaţa. Nu suferinţele şi necazurile, ci postul prelungeşte viaţa şi o face mai intensă.

Omul care vrea să facă ceva important trebuie să postească şi să mănânce puţin. Toţi oamenii buni, conştienţi şi mari au postit ca să fie puternici şi sănătoşi. Fiecare ar trebui să se supună din când în când din proprie voinţă unui post, dar fără să aibă totuşi senzaţia că e înfometat. Natura se foloseşte de post ca de un motor puternic, căci toate procesele chimice sunt ascuţite din cauza lipsei de hrană. Postul conştient prelungeşte viaţa şi întăreşte organismul.

Postul adevărat este o metodă de regularizare a emoţiilor şi gândurilor. În afară de a nu bea şi a nu mânca, a nu consuma grăsimi şi nici carne, postul constă şi în a ne hrăni în acelaşi timp cu gânduri şi sentimente elevate, în a fi gata să ne împăcăm cu toţi duşmanii şi a ne plăti toate datoriile. Dacă vreţi să vă îndepliniţi toate îndatoririle şi să vă alungaţi necazurile, postiţi cinci, zece, douăzeci de zile, dar cu condiţia ca inima şi intelectul să fie de acord cu această decizie. În unele momente ale vieţii, când trebuie să vă întăriţi voinţa, s-o uniţi cu voinţa divină, trebuie să postiţi.

Dacă descoperiţi unele anomalii în organism, postiţi câteva zile, beţi mai multă apă caldă, respiraţi profund şi staţi la lumină.

Înainte de a începe postul, trebuie să vă curăţaţi bine stomacul, să luaţi un laxativ sau să faceţi o clismă. Un post e foarte benefic, dar cu condiţia de a purifica în acelaşi timp gândurile şi sentimentele, altfel utilitatea lui va fi limitată. Pe de altă parte, postul este

indispensabil ca odihnă pentru organism, odihnă interioară şi exterioară. În timpul postului, arderile din organism devin mai intense, iar elementele nocive aflate la originea diferitelor boli, indispoziţii şi nemulţumiri sunt arse.

Ce înseamnă să postim la nivel fizic? Nu înseamnă să slăbim, să devenim sfrijiţi, palizi, fără vlagă, nici să ne torturăm partenerul de viaţă, aproapele. Adică, de exemplu, să nu-i dăm soţului să poarte haine şi încălţări uzate, murdare, oarecare, ci să-i pregătim cu cea mai mare grijă cele mai bune haine curate şi confortabile, să nu-l mai bănuim că aleargă după alte femei sau că e necinstit, ci să credem că e ca un sfânt, înzestrat cu mari calităţi.

În zilele de vineri, nu gătiţi şi nu consumaţi mâncare gătită. La limită, puteţi mânca fructe, pâine cu măsline. Alegeţi o zi de vineri dintr-o lună şi nu mâncaţi nimic. Dacă sunteţi obligaţi să mâncaţi în ziua aceea, postiţi două zile de vineri la rând luna următoare. Nu anunţaţi pe nimeni când urmează să postiţi sau când postiţi şi nici că aţi postit. Postiţi 40 de ore dacă e posibil, dar cel puţin 24. Fiecare om să postească! O zi pe lună nu e mult! Câte zile de vineri are anul?

Consacraţi cea de-a noua zi din lună în întregime lui Dumnezeu. Hrăniţi-vă în ziua aceea cu fructe.

În timpul postului, respiraţi permanent intens, căci, prin aer, puteţi să primiţi o cantitate suficientă de energie nutritivă. Ne putem hrăni numai cu iubirea care, trecând întâi prin aer, poate să producă toate binefacerile din om şi să-i confere o gândire corectă şi puternică. Proiectat spre cel care n-a mâncat un timp, un gând de această calitate poate să sature.

Cel care face o excursie pe jos nu trebuie să postească. Să ia cu el pâine, să bea apă şi să-i mulţumească lui Dumnezeu. În timpul excursiilor, toată lumea trebuie să se simtă sătulă. Ideea principală a postului este să trezească energia ascunsă în celule şi să revigoreze organismul.

Dacă hotărâţi să postiţi fără să ştiţi de ce, postul nu va fi foarte util. De asemenea, este important să respectaţi exact ce aţi decis: ziua de început a postului şi durata. Începând lunea, obţineţi un rezultat; dacă începeţi marţea, obţineţi alt rezultat, miercuri, altul, şi aşa mai departe. Rezultate diferite se obţin şi când începeţi dimineaţa, la prânz sau seara. Respectaţi anumite reguli, altfel experienţa va fi deviată de la scopul ei.

Se spune în Biblie că profetul Ilie a postit 42 de zile ca să se magnetizeze. Postul este un mijloc de a elimina teama, conferind capacitatea de a controla circulaţia sangvină şi funcţionarea creierului. Deoarece în acest timp omul devine foarte sensibil şi atrage forţele dinamice ale naturii, trebuie să rămână vigilent ca să le controleze.

Starea de bine este dobândită nu numai prin postul fizic, ci şi prin cel spiritual, care căleşte voinţa: deveniţi mai inteligenţi, mai rezistenţi la muncă şi la studiu.

Este bine ca omul să-şi satisfacă dorinţele, dar e mult mai bine să şi le educe. Când o persoană îşi dă seama de o trăsătură negativă a caracterului său ori remarcă evoluţia unui gând sau a unui sentiment distructiv, poate să postească două sau trei zile ca să se elibereze. Unii postesc şi-şi torturează corpul fără să înţeleagă sensul postului. Trebuie să ştim să postim conştient.

După părerea mea, 24 de ore de post bine făcut este egal cu 10 zile de post făcut în mod mecanic. În 24 de ore, putem reînnoi celulele din corp. În acest timp, fiţi veseli, cântaţi şi mulţumiţi-i lui Dumnezeu pentru toate. Apoi, mâncaţi şi mulţumiţi pentru pâine şi apă. Numărul 24 este armonios, corespunde cu o rotaţie a Pământului pe axă şi vă va pune în armonie cu vibraţiile sale.

Postul nu este prevăzut ca să tortureze corpul, ci să-l armonizeze cu forţele sufletului, să regularizeze curenţii energetici în voi şi să-i utilizaţi bine. Postul excesiv provoacă procese contrarii, cum ar fi lăcomia.

NUTRIŢIA

Nutriţia este un act sfânt. Nu este doar un proces fizic, ci şi spiritual. Starea de sănătate a organismului depinde de ea.

Când ştie cum să se hrănească şi cum să-şi aleagă bine hrana, omul ajunge în stadiul de a cunoaşte legile lumii fizice şi a le aplica treptat în viaţa sa interioară.

Multe lucruri depind de nutriţie. Dacă ştie cum să se hrănească, omul a rezolvat deja una dintre problemele cele mai importante din viaţa lui.

Mâncaţi numai când vă e foame. Dacă nu vă e foame, nu mâncaţi. Dacă oamenii respectă acest instinct interior, vor fi mai sănătoşi.

Felul de a se hrăni arată cum este în realitate omul pe plan intelectual şi spiritual.

Se poate spune că a mânca bine include participarea gândurilor şi a sentimentelor. Trebuie să iubeşti alimentele pe care le mănânci şi să te gândeşti atât la hrana pe care o primeşti, cât şi la digestie. Dacă gândurile şi iubirea nu participă, omul se va lovi de diferite stări maladive.

Vedeţi o persoană mâncând, dar, în acel moment, gândurile îi sunt în altă parte. E preocupată de alte lucruri, nu se gândeşte la ce mănâncă şi nu mulţumeşte pentru binefacerile pe care le primeşte în acel moment. Gândiţi-vă la ce mâncaţi şi mulţumiţi. Lumea invizibilă supraveghează felul în care omul se hrăneşte. Dacă mănâncă lent, cu grijă, dacă mulţumeşte, fiinţele luminoase îl ajută în toate celelalte activităţi. Fără cunoaşterea sensului profund al nutriţiei, al respiraţiei, al gândirii, viaţa rămâne de neînţeles. Aşa cum inteligenţa, simţirea şi acţiunea sunt indisociabile, gândirea, respiraţia şi nutriţia trebuie să fie şi ele legate.

Nutriţia este un proces muzical.

Trebuie să mestecăm încet, dar energic, ca să transformăm hrana într-un fel de terci înainte de a o înghiţi. Durata unei mese este de aproximativ 50 de minute,

Omul cu inteligenţa trează se poate sătura cu numai 100 g de pâine pe zi, cu condiţia să ştie cum să profite de ea. Totul stă în gândire. Intelectul este conducătorul vieţii. Nu este de-ajuns să aduni bogăţii şi forţe, ci să ştii şi să le organizezi. Omul sănătos se distinge prin buna organizare a energiilor din corp.

Cel care a studiat mult timp legile nutriţiei poate utiliza doar 50 sau 100 g orez pe zi şi să fie sănătos. Cu 100 g unt, se poate trăi un an întreg; cu 150 g brânză, la fel. Iisus cunoştea această ştiinţă a nutriţiei

şi a putut să hrănească 5 000 de persoane cu cinci pâini. De unde a venit acea pâine? Din aer. Cunoştea legea transformării materiei. Putea, credea, iubea, căci trăia în acord cu legile iubirii, ale înţelepciunii şi ale adevărului. Cel care trăieşte conform acestor legi poate să ajungă la acelaşi rezultat.

Prin cuvântul „nutriţie”, în sensul larg al termenului, se înţelege procesul de receptare a forţelor vii ale naturii. Aceste forţe sunt primite ca hrană, prin aer, prin lumină, prin căldură şi prin gândirea vie. Sunt conductori care trebuie să treacă prin organism pentru ca omul să se poată folosi de ele. Omul cu inteligenţa trează cunoaşte metode, modalităţi să extragă din acestea forţe vii. Este o întreagă artă să ştii să te hrăneşti, să ştii să transformi energia dobândită prin hrană, să ştii s-o dirijezi de la stomac la inimă şi de la inimă la creier, adică s-o faci să urce din planul inferior în planul superior.

Nutriţia este ştiinţa de a transforma energiile unei stări în alta, din energie brută în energie mentală. După ce aţi mâncat, începeţi să cântaţi. Astfel veţi putea să transformaţi energia mentală în energie spirituală. Şi ce este rugăciunea? Este legea transformării energiilor mentale.

Cel care mănâncă aşadar corect se bucură de un corp frumos.

Ideea că doar cu puţină hrană organismul nu poate să supravieţuiască este falsă. O cantitate mică de hrană bine asimilată conferă mai multă energie decât o mare cantitate prost transformată.

A ne hrăni corect înseamnă a şti să asimilăm bine energia vitală conţinută în hrană. Dacă procesul nu e bine respectat, ne îmbolnăvim sau suntem prost dispuşi. Mâncând prea repede, introduceţi mult aer în

stomac. Faceţi să intre cât mai puţin aer, altfel stomacul se lărgeşte şi veţi suferi de colici. În acest caz, beţi două-trei pahare de apă caldă şi faceţi-vă un masaj.

Trebuie să mâncăm la momentul potrivit, adică nu neapărat la aceeaşi oră, ci atunci când se manifestă forţele organismului şi simţim o foame interioară. Unii mănâncă mult oricând şi, bineînţeles, fără rezultat. Alţii mănâncă puţin, dar la momentul potrivit, când organismul e bine dispus şi obţin rezultate bune. Omul trebuie să se hrănească deplin conştient, să mulţumească pentru hrana dată, ştiind că plantele, fructele, animalele s-au sacrificat pentru oameni şi trebuie să li se mulţumească. Altfel, nu va exista profit pentru ei şi suferinţele plantelor şi ale animalelor vor creşte şi mai mult. Oamenii trebuie să răscumpere sacrificiul lor! Cum? Prin muncă şi recunoştinţă.

Reţineţi că nutriţia se bazează pe legea iubirii. Dacă veţi consuma o hrană faţă de care nu aveţi afecţiune, nu vi se poate potrivi. Fiecare aliment ascunde în sine viaţă, pe care o primiţi doar dacă îl iubiţi. Nu vă gândiţi că hrana vă aduce forţă, ea este doar conducătoare a vieţii care îi dă forţă omului. Dacă iubiţi viaţa ascunsă dintr-un anumit aliment, toate celulele voastre se vor deschide pentru el şi-l vor primi. Dacă nu iubiţi un aliment, nu iubiţi nici viaţa pe care o conţine. Adică acest aliment va intra şi va ieşi din celulele voastre, fără să puteţi primi viaţa specifică pe care o aduce.

Există o lege care guvernează buna nutriţie şi care spune că omul poate să mănânce orice, dar cu condiţia s-o facă în bună dispoziţie, cu iubire şi conştient.

Eliberaţi-vă de orice nemulţumire! Este prima condiţie ce trebuie respectată când începeţi să

mâncaţi. Chiar dacă aveţi doar pâine, iubiţi-o pentru ca energia pe care o conţine să pătrundă în organism.

Ce se întâmplă în realitate? Femeia a gătit ore întregi, a pus în mâncăruri diferite ingrediente ca să le facă savuroase, şi acele mâncăruri preparate chiar sunt suculente. Dar iată că soţul se întoarce acasă nemulţumit, posac. Femeia rămâne înmărmurită şi iată că magia mesei a dispărut.

Nu mâncaţi niciodată dacă nu sunteţi bine dispuşi. Nu mâncaţi nici când sunteţi furioşi. Hrana este vie şi, când particulele ei pătrund în organism, prin recunoştinţa voastră, ele pot să-l revigoreze. Aşezaţi-vă la masă bine dispuşi, calmi şi începeţi să mâncaţi lent, mestecând bine. Masa poate să dureze între 40 de minute şi o oră, dacă nu e nicio grabă. Nutriţia este o muncă grandioasă, de aceea, nu trebuie s-o neglijăm, să mâncăm repede făcând altceva.

Este preferabil să mâncaţi puţin şi astfel încât să păstraţi permanent o uşoară senzaţie de uşurinţă în stomac. Opriţi-vă după înghiţitura cea mai delicioasă şi mulţumiţi.

Oamenii de ştiinţă încă n-au analizat şi n-am comparat sucurile din stomac şi din sângele unui om care mănâncă bine dispus şi al altuia care mănâncă iritat şi înfuriat.

între cele două cazuri, există o diferenţă considerabilă în compoziţia biochimică a sucurilor din stomac şi din sânge. Dispoziţia cea mai puţin bună generează toxine care se răspândesc în corp prin sânge. De aceea, dacă sunteţi furios, nu mâncaţi înainte de a vă schimba starea. Asta este valabil pentru omul conştient. Dar, pentru omul inconştient, se recomandă contrariul: când are starea de spirit

perturbată, negativă, să mănânce bine, şi energiile primite prin hrană îi vor restabili echilibrul.

Deşi nutriţia este unul dintre procesele comune tuturor fiinţelor vii, nimeni nu ştie să se hrănească aşa cum trebuie. Omul, fiinţa cea mai evoluată, nu se hrăneşte nici el bine. Înghite repede, fără să mestece bine, ceea ce are drept consecinţă o digestie defectuoasă. Înainte de orice, hrana ţinută destul de mult în gură aduce energie. Energiile subtile din alimente nu pot să fie absorbite altfel decât prin limbă. Exact din acest motiv trebuie să mâncaţi liniştiţi, fără îngrijorări, concentraţi, fără grabă, astfel încât să primiţi de la hrană ce e mai important: esenţa ei.

În timpul procesului de masticare, energia vie, prana, trece prin limbă şi se depune în sistemul nervos. Cu cât hrana este mestecată mai mult, cu atât aduce mai multă Prana în sistemul nervos şi în creier. Din gură, alimentele trec în stomac, unde sunt supuse altor procese. Cu cât e mai mare energia care vine de la creier, cu atât mai bine se face digestia. De aceea, trebuie să mestecaţi îndelung, ca să primiţi mai multă energie cerebrală. Astfel, aportul de energie indispensabilă muşchilor şi oaselor este şi el asigurat. Numai hrana bine digerată este binefăcătoare.

Între gânduri, sentimente şi masticat există unele corespondenţe. În acest sens, felul de a mesteca arată felul de a gândi, de a simţi şi de a reacţiona.

Omul care are dinţi buni şi mestecă bine alimentele în ambele părţi, în stânga şi în dreapta, nu se îmbolnăveşte. Nu mestecaţi cu gura deschisă, căci aerul care intră împiedică o bună digestie. Nu puteţi fi sănătoşi dacă în timpul meselor aveţi gânduri negative şi sunteţi nemulţumiţi de viaţă. Bine dispuşi, acordaţi o jumătate de oră pentru micul dejun dimineaţa şi

pentru masa de seară şi 40-50 de minute pentru masa de prânz. Nu vă umpleţi prea mult farfuria şi nu tăiaţi bucăţi mari de pâine.

Dacă vă pregătiţi să mâncaţi un fruct, de exemplu o pară, nu începeţi imediat. Opriţi-vă, observaţi-o, gândiţi-vă o clipă la ea, treziţi în voi un sentiment de iubire faţă de ea şi priviţi ce a înscris natura în acel fruct. Fiecare fruct este o scrisoare a Creatorului. În el sunt impregnate raze de soare. Fiinţele care au creat acel fruct au condensat în el raze, energii solare. Vreţi să primiţi această lumină şi să faceţi organismul să profite de ea? Atunci, mulţumiţi-le!

După ce aţi mâncat fructe, nu beţi niciodată apă, nici caldă, nici rece. Beţi întotdeauna apă înainte de masă, nu după aceea.

Puteţi asculta muzică în timpul mesei, o muzică plăcută, nici foarte dansantă, nici foarte tristă, căci aceasta din urmă ar putea să vă perturbe procesul nutritiv.

Cu cât e mai bogată gândirea, cu atât va fi mai rafinată hrana. Ea determină construcţia intelectului şi a corpului; calitatea şi alegerea hranei depind de gândire. Chiar dacă e scumpă, nu vă lipsiţi de o hrană de bună calitate, căci ea va aduce mai mult organismului decât cea pe care o mâncaţi fără poftă. Nu se pune problema să nu mâncaţi nimic, ci mai curând să ştiţi ce şi cum să mâncaţi. Nu este de-ajuns să vă potoliţi foamea, de o importanţă majoră e să ştiţi de ce anume aveţi nevoie. În consecinţă, omul spiritual trebuie să consume cea mai bună hrană şi să nu mănânce niciodată peste măsură. Dacă respectaţi aceste două reguli, veţi avea o viaţă excelentă. Omul îşi poate dezvolta capacitatea de a discerne care sunt cele mai bune alimente pentru el. Fiecare organism

are nevoie de alimente specifice şi, dacă ştiţi să le recunoaşteţi, puteţi contribui mult la evoluţia voastră fizică, mentală, emoţională şi spirituală.

Capacitatea de a recunoaşte care hrană e bună sau nu pentru el îi permite omului să integreze legile lumii fizice şi legile spirituale în raport cu viaţa sa interioară. Omul aflat pe drumul evoluţiei alege şi mănâncă alimente care îl ajută să dezvolte anumite calităţi, virtuţi şi talente. De exemplu, intelectualul va mânca mai multe fructe indispensabile pentru dezvoltarea şi întărirea inteligenţei.

Celor care vor să devină frumoşi, rafinaţi, delicaţi le spun să mănânce cele mai bune mere! Pentru evoluţia inteligenţei şi a raţiunii, trebuie să mâncaţi pere bine formate, nu atât de rotunde, având o frumoasă culoare galben-roza- lie, cu miezul dens. Cel care vrea să-ţi amelioreze funcţionarea rinichilor trebuie să mănânce fasole uscată. Pentru ochi, mâncaţi linte, dar nu în cazul ochilor deja bolnavi.

Mâncaţi în zilele de luni alimente care dezvoltă imaginaţia; marţi, care dau energie; miercuri, alimente care favorizează dezvoltarea inteligenţei; joi, care întăresc ficatul şi întreţin bunăvoinţa şi demnitatea.

O hrană prost aleasă este cauza acumulării surplusului din muşchi. Frumuseţea se bazează pe textura ţesuturilor musculare, a căror compoziţie armonioasă, împreună cu o bună plasticitate, conferă o bună expresivitate corpului şi feţei.

Un chip e frumos când a fost desenat de Dumnezeu şi e urât când e şters de om.

În funcţie de zilele săptămânii, părinţii trebuie să ştie ce alimente să le dea copiilor, căci hrana îl creează pe om. Dacă le daţi o hrană grosolană celor mai cultivaţi dintre oameni, viaţa lor se va transforma. Daţi

10 ani o hrană rafinată şi delicată unui om grosolan şi veţi constata că îşi va schimba modul de viaţă. Natura a creat şi a pus la dispoziţie tot felul de alimente şi fiecare poate să le aleagă pe cele care i se potrivesc, care dau cele mai bune rezultate pentru el. Deseori ne orientăm prin intuiţie. De exemplu, sucul de grâu este recomandat ca băutură, fără să se ştie ce conţine, nici măcar cui să-i fie recomandat. Putem să consumăm alimentele ale căror energii corespund cu ale noastre. Cel care are o dispoziţie bună faţă de sucul de grâu sau de ovăz, sau de praz le poate folosi ca hrană. Acest aspect este partea interioară a nutriţiei.

Unele alimente sunt legate de creier, altele, de plămâni, altele, de stomac. De ce are nevoie organismul? De alimentul care îl atrage. Pentru animale e la fel, dar, deoarece ele n-au nevoie să întreţină activităţi intelectuale, caută hrana care le va da forţă. Hrana omului trebuie să fie variată şi în funcţie de nevoi. Uniformitatea şi monotonia sunt periculoase, la fel şi hrana nevariată.

Ca să întreţinem frumuseţea vieţii, este indispensabil întâi să consumăm alimente bune, sănătoase şi simple. Le găsim peste tot. Cei mai mulţi oameni cred că mâncarea bună e scumpă. Nu, cele mai bune alimente sunt simple şi ieftine.

În timpul cruciadelor, trăia un eremit. Şi-a petrecut 40 de ani pe un trunchi de copac, hrănindu-se doar o dată pe săptămână. Mânca oare fripturi, unt sau prăjituri? Oamenii din împrejurimi veneau la el să-i vindece. Acel om înţelesese legea credinţei.

Există alimente specifice cu care se poate restabili memoria; există altele care pot să ajute la restabilirea simţului frumuseţii sau la dezvoltarea simţului artistic, a simţului poeziei, al muzicii, al ştiinţelor etc. Dar, ca

să ajungă să recunoască alimentele care pot să-i restituie omului ce a pierdut, trebuie întâi să dezvolte gândurile şi sentimentele potrivite. Care sunt ideile aflate în relaţie cu cireşele, cu merele, cu prunele sau cu perele? Fiecare fruct simbolizează un gând divin şi, dacă omul cunoaşte corespondenţele, va putea să folosească forţele din fructe.

Lumina este hrana cea mai potrivită pentru om, dar, deocamdată, este încă foarte densă, trebuie diluată puţin. Fructele, plantele, toate sunt lumină condensată.

Un aliment este binefăcător dacă are lumină, dacă aduce căldură organică şi conţine forţa vieţii. Lipsit de lumină, el nu permite dezvoltarea inteligenţei; dacă îi lipseşte căldura, inima nu se poate dezvolta bine: dacă nu aduce destulă forţă, voinţa va rămâne slabă.

Fiecare aliment organic pe care îl consumaţi, deşi curat şi sănătos, lasă în organism reziduuri şi toxine. Omul a devenit muritor de când mănâncă o hrană organică, deoarece fiecare creatură organică se polarizează în parte pură şi în parte impură. Alimentele bune sunt acelea care se digeră uşor şi lasă puţine deşeuri.

Dulciurile fac caracterul plăcut. Fiecare fruct, fiecare aliment îi aduce caracterului calitatea elementelor pe care le conţine. De exemplu, cartofii vă fac mulţumit; de aceea, în condiţii dificile, omul trebuie să mănânce cartofi. Unii mănâncă ani de zile fără să sufere influenţa lor. Merele vă fac blânzi, indulgenţi, faţa capătă prospeţime. Ca să deveniţi blânzi, mâncaţi şi struguri. Cireşele aduc bucurie şi veselie.

Grâul, perele, toate fructele s-au copt la soare şi nu există motiv să fie coapte iar de om. Mâncaţi-le în starea lor naturală. În schimb, nu le mâncaţi prea

coapte. Prin fructe, natura ne oferă posibilitatea de transformare. Copiilor le plac fructele, de aceea, caracterul şi stările lor sufleteşti se transformă cu uşurinţă.

Influenţa fructelor asupra noastră este şi mai mare când le mâncăm cunoscându-le proprietăţile.

Alimentele pe care le mâncaţi trebuie să fie proaspete, altfel produc toxine care distrug organismul. În coaja boabei de strugure există multe vitamine pe care le obţinem numai cu condiţia de a o mesteca mult. E preferabil să nu înghiţiţi sâmburii.

Dacă mâncaţi prea multă miere, deranjaţi stomacul. Nu e bine nici să nu mâncaţi deloc. Ca să fiţi veseli şi dinamici, mâncaţi miere.

Uleiul de măsline reţine o cantitate importantă de energie solară condensată. Cinci-şase nuci pe zi sunt de ajuns ca aport de grăsime. Alunele, migdalele, nucile: grăsimi bune! Renunţaţi la uleiurile rafinate. Seminţele de floarea soare- lui sunt preferabile uleiului de floarea-soarelui. Luaţi 150 g seminţe, măcinaţi-le şi este îndeajuns ea aport de materie grasă pentru prepararea mâncărurilor.

Ardeiul iute se foloseşte contra febrei, dar nu îi este recomandat omului sănătos, nici alimentele prea acide sau prea dulci.

Mulţi întreabă care este sensul vieţii. Unii spun că sensul vieţii se găseşte în mâncare. Dacă e aşa, ştiu ei ce conţin alimentele şi de ce le folosesc? O persoană a mâncat un măr fără să cunoască elementele pe care le conţine. Sub influenţa cărei planete e? Ar trebui să studiem problema an de an. Merele din anul trecut nu au aceeaşi compoziţie, nici chiar aceleaşi proprietăţi precum cele de anul acesta, deoarece nu primesc aceleaşi influenţe planetare. Astăzi, toate astea nu vă

interesează, pentru că nu ştiţi încă să profitaţi de ele. Conştiinţa voastră abia se pregăteşte pentru o mai bună cunoaştere a alimentelor pe care le consumaţi, în scopul de a profita mai bine de proprietăţile lor în viitor. Fiecare fruct conţine o forţă terapeutică aparte.

Ceea ce este bun pentru adult nu este neapărat bun şi pentru copil. Laptele este bun pentru copil, dar rău pentru adult care, dacă îl consumă mult timp, îşi deranjează sistemul digestiv. Supele deranjează şi ele stomacul; diluează sucurile digestive şi, în plus, nu sunt bune pentru voce. Nu am supă în meniul meu. Există mere şi alimente solide pentru ca dinţii să lucreze.

Conservarea alimentelor indică o degenerescenţă a omenirii de astăzi. Ea produce reziduuri care provoacă diferite boli. Cultura nouă nu permite folosirea de extracte sau de esenţe de fructe. Totul trebuie să fie utilizat în stare naturală, cum a fost creat de natură.

Pâinea trebuie să fie bine coaptă, dar nu prea mult. Mâncărurile trebuie să fie gătite la foc mic. După ce încep să fiarbă, focul trebuie să fie mic şi timpul de fierbere să nu depăşească niciodată o oră.

Nu mănânc niciodată dovlecei şi ceapă friptă, nici brânzeturi. Puţină ridiche rasă, cu ulei de măsline, lămâie sau oţet, puţină pâine, nimic mai mult. Puteţi mânca ceapă, dar, ca în cazul merelor, nu o tăiaţi în bucăţi miei. Nu faceţi lucruri care nu vă aduc nimic. Chiar dacă alimentaţia e bogată, fără iubire nu veţi avea niciun profit.

Sănătoasă este hrana de pe urma căreia omul are mult timp după aceea bucurie şi bună dispoziţie. Dacă, după ce aţi mâncat, simţiţi o greutate şi o dispoziţie proastă, înseamnă că mâncarea nu a fost sănătoasă.

La fel şi cu locuinţa. Bună şi igienică este locuinţa în care omul se simte bine şi e veselie întotdeauna.

Pe vremuri, copiilor le plăcea mult să mestece mastic. Astfel, fără să ştie, îşi curăţau dinţii şi întăreau masticaţia, favorizând afluxul de sânge spre gingii.

Nu amestecaţi alimentele, dacă vreţi să vă păstraţi sănătatea! Mâncaţi unul şi, după ce s-a digerat, puteţi să mâncaţi altul. După părerea mea, o hrană bună e digerată într-o oră şi douăzeci de minute. Fiecare aliment care cere mai mult timp ca să fie digerat e nociv. Nu amestecaţi produsele alimentare. Dar ce nu băgaţi în stomac! Orez, unt, ulei, fasole, tot ce aveţi la dispoziţie. E o crimă!

Nu consumaţi mâncare prea caldă sau prea rece. Respectaţi aceste reguli ca să fiţi puternic, viguros şi bine dispus.

Nu trebuie să mâncaţi produse lactate cu alimente vegetale. Dacă aţi mâncat usturoi, fructele sau dulciurile consumaţi-le numai după trei ore. Repet, nu amestecaţi alimentele. Nu mâncaţi diferite feluri de fructe în acelaşi timp; numai unul o dată, şi lăsaţi să treacă o oră înainte de a mânca altul.

Dacă folosiţi untul, trebuie să fie pur şi proaspăt. Extragerea uleiului de floarea-soarelui trebuie să fie făcută cu maximum o lună înainte de utilizare, ca să nu producă reziduuri care să deranjeze stomacul. Mulţi se plâng de uleiul de floarea-soarelui rafinat. Vă pot oferi o metodă de purificare a uleiului. Puneţi într-o cratiţă 21 apă şi 1l ulei pe care vreţi să-l rafinaţi. Daţi în clocot 5-10 minute. Adăugaţi ½ l oţet şi lăsaţi să se liniştească, aşteptând ca elementele nocive, acizii şi sărurile să se depună pe fundul cratiţei. Apoi, separaţi încetişor uleiul de apă. Astfel, veţi avea un ulei mai pur. De asemenea, puteţi folosi direct seminţele de

floarea-soarelui sau sâmburii de nuci, de alune. Nucile măcinate sau vreo 100 de seminţe de floarea-soarelui pot foarte bine să înlocuiască uleiul pe care îl puneţi în mod obişnuit în mâncare. Utilizate în acest fel, materiile grase nu sunt nocive.

O hrană prea lichidă îngraşă repede. Pentru revenirea la starea normală, începeţi prin a mânca alimente acide şi apoi dulci. Apa trebuie să fie furnizată în principal de produsele alimentare.

Când schimbaţi regimul alimentar şi modul de viaţă, observaţi-vă ca să vedeţi rezultatul acestei schimbări. Dacă nu vă simţiţi bine, este preferabil să reveniţi la vechiul mod de viaţă şi de nutriţie. Căutaţi regimul care vă aduce bucurie şi stare de bine.

Forţa alimentelor constă în calitatea lor, nu în cantitate, dar şi în felul în care sunt utilizate. Pentru omul de astăzi, a mânca puţin înseamnă o modalitate de vindecare. Modul de viaţă şi regimul alimentar definesc durata de viaţă şi controlul corpului. Dacă trăieşte inconştient, omul este condamnat la o îmbătrânire prematură.

Conform învăţăturii noi, omului îi este dat să trăiască 120 de ani rămânând independent şi sănătos. Excesul de mâncare epuizează organismul, frugalitatea prelungeşte viaţa. Felul de ne hrăni nu trebuie să lase deşeuri mari; trebuie să fie microscopice.

Fiecare saturare epuizează. Chiar este preferabil să nu se ajungă niciodată la saţietate. Lăsaţi gol un sfert din stomac. Este o regulă importantă pentru igiena vieţii voastre. Suntem saturaţi nu numai de mâncare, ci şi de cunoştinţe.

Există o lege a naturii care defineşte cantitatea de hrană necesară. Dacă omul din ziua de astăzi ar

cunoaşte-o, ar fi sănătos. Feriţi-vă de excese! Toate excesele aduc necazuri şi probleme în viaţă. Ştiind aceasta, nu vă permiteţi excese nici pe plan fizic, nici pe plan afectiv sau mental.

Cu cât omul mănâncă mai mult, cu atât mai slabă îi e memoria. Stomacul munceşte mult, dar memoria scade. Dacă inteligenţa se încarcă aşadar cu lucruri inutile, îngrijorările sau problemele care împovărează intelectul slăbesc şi memoria. Natura e generoasă, dar inteligentă şi exigentă. Folosiţi de preferinţă o alimentaţie vegetariană.

Dacă omul mănâncă prea mult, moare. Dacă posteşte prea mult, moare. De aceea, trebuie să consumăm exact cât e necesar pentru întreţinerea organismului, fără să producem multe deşeuri. Mâncaţi cu moderaţie! După 15-20 de înghiţituri, opriţi-vă! Dacă nu respectaţi această regulă, saturaţia care va veni va fi cauza multor dereglări ale organismului. Când mâncăm prea mult, e mai bine să vomităm sau să folosim o modalitate ca să ne eliberăm decât să ne intoxicăm sângele prin acest exces.

Va veni un timp în care veţi avea condiţii să mâncaţi doar o dată sau de două ori pe săptămână. De aceea, trebuie să vă pregătiţi de pe-acum.

Femeia poartă corset ca să aibă o talie mai fină, dar ar trebui mai curând să ştie să se abţină de la mâncare. În prezent, mănâncă de trei ori pe zi. Să încerce să mănânce numai o dată sau de două ori, şi astfel va avea trăsături mai frumoase şi mai nobile.

Există legi care regularizează nutriţia. Dacă, uneori, nu aveţi poftă să mâncaţi, nu mâncaţi, mai aşteptaţi. Animalele nu mănâncă atunci când sunt prost dispuse.

Mâncând de patru-cinci ori pe zi, vă îngrăşaţi şi gâfâiţi, iar intelectul se îngreunează şi el. Trebuie să transformaţi grăsimea în energie. Aţi remarcat că oamenii care muncesc mult intelectual sau au activităţi spirituale nu sunt niciodată graşi? Şi vă spun: „Omul virtuos mănâncă o dată pe zi. omul obişnuit mănâncă de două ori pe zi şi cei care seamănă cu animalele mănâncă tot timpul”. Întrebaţi de câte ori să mâncaţi pe zi. O dată!

Astăzi avem surplus. Există conserve, tot felul de făinuri, moduri diferite de conservare. Toate acestea sunt un surplus pe care omenirea îl plăteşte foarte scump şi l va plăti şi mai scump.

Natura nu acceptă conservele. Tomatele nu trebuie să fie fripte sau fierte; doar îndepărtaţi seminţele, dar fără să le fierbeţi. Festinurile noastre sunt deseori o piedică în calea evoluţiei altor entităţi. De aceea, în toate religiile şi în ştiinţa ezoterică, se recomandă întotdeauna abstinenţa. Prin abstinenţă, nu înţeleg abţinerea totală de la mâncare, ci fără excese. Şi pentru puţinul pe care îl mâncaţi, mulţumiţi-i întotdeauna lui Dumnezeu din adâncul sufletului.

Dacă aţi face o cercetare în privinţa oamenilor de astăzi, aţi constata că sângele venos predomină, că porii sunt astupaţi. În consecinţă, suferă de multe boli. handicapuri, necazuri şi suferinţe. Cauza principală este o mare ignoranţă, neînţelegerea legilor naturii şi lăcomia în exces. Toată lumea e grăbită mai ales ca să mănânce şi acea hrană nu este bine digerată.

Păcatul nu constă în faptul că mâncăm, ci că o facem excesiv. Când supraîncărcăm stomacul, excesul rămas nedigerat în stomac şi intestine începe să fermenteze şi produce gaze toxice. Sistemul digestiv trebuie să fie păstrat în stare bună.

Un lucru e adevărat: toţi marii compozitori, poeţi, scriitori, oameni de ştiinţă, creatori de opere sublime sunt fiinţe aflate în contact cu iubirea divină. Consumă puţine alimente fizice, deoarece deţin o „cheie”, un mijloc aparte care le permite să se hrănească prin pori, direct din aer.

Când e prânzul în natură? În culmea foamei voastre, când primiţi un impuls ca să mâncaţi, soarele se găseşte atunci la zenit. Este momentul cel mai propice să vă hrăniţi şi pentru o foarte bună digestie.

Alimentele sănătoase precum grâul, orezul, cartofii nu au nevoie de zahăr, nici de lapte, nici de nuci. Omul care consumă o hrană simplă şi sănătoasă, fără mirodenii, va avea diabet? Animalele din pădure nu suferă de diabet! în afară de diabet, omul civilizat suferă de multe alte boli, care sunt capete de acuzare împotriva lui.

Nu îi este permis unui discipol să bea vin, bere, limonadă sau alcool. În cazuri extreme, poate să bea puţin vin sau must ca să-şi încălzească stomacul.

O forţă puternică este ascunsă în modul de a primi hrana. Dacă ştiţi cum să stabiliţi un contact cu ea, cum s-o mestecaţi, veţi înţelege ce forţă conţine.

Când femeia găteşte, trebuie să cânte. Dacă mai multe femei adunate să gătească cântă preparând masa, mâncarea va fi gustoasă şi binefăcătoare. Ideea pe care v-o propun este să introduceţi elemente divine în tot ceea ce faceţi.

Omenirea viitoare va avea o alimentaţie mai bună, mai sănătoasă decât cea de astăzi. Folosirea cuţitelor, furculiţelor, recipientelor din metal va dispărea; acestea vor fi confecţionate din materiale mai nobile decât cele de azi. Trebuie să introducem în organism

elemente care să crească vibraţiile energiilor sale nervoase.

Omul nu trebuie să taie pâinea cu cuţitul. În general, furculiţele, lingurile, cuţitele nu au o influenţă bună asupra sănătăţii sau ar trebui să fie din aur ori din argint, nu din fier. La fel şi cratiţele. Farfuriile trebuie să fie din porţelan fin. Recipientele din staniu nu sunt recomandate. Aceasta înseamnă că omul trebuie să introducă în el calităţile şi virtuţile noi care au stabilitatea şi nobleţea aurului sau argintului, căci stabil este cel care, eu toate suferinţele şi dificultăţile, nu-şi pierde prezenţa de spirit.

RESPIRAŢIA

Respiraţia este prima condiţie în dobândirea virtuţilor şi talentelor. După ce a învăţat să respire bine, omul trebuie să înveţe să se hrănească bine.

Dacă există aer, există şi viaţă intelectuală, căci aerul este legat de inteligenţă. În lumea fizică, omul primeşte aer prin plămâni, dar există persoane care au dobândit o respiraţie interioară prin corpul astral şi mental.

Creierul foloseşte materiale făcute din substanţe superioare, mai subtile, mai rafinate. Nu vă puteţi schimba respiraţia fără să vă schimbaţi gândurile şi viceversa. Respiraţia este măsura prin care se poate defini nivelul evoluţiei unui om. Cel care ştie să respire bine poate să-şi schimbe starea sistemului digestiv şi astfel putem spune că sistemul respirator devine stăpânul forţelor interioare. Altfel, controlul stomacului şi regularizarea forţelor legate de sistemul respirator sunt imposibile.

În Sfintele Scripturi stă scris: „I-a suflat în nări suflare de viaţă şi omul a devenit un suflet viu”. Dumnezeu a însufleţit omul introducându-i aer pe nas şi a făcut din el un suflet viu. În sens figurat, sufletul se situează în piept, în sistemul respirator. De aceea se spune că plexul solar este sediul sufletului.

Respiraţia bună nu depinde de cantitatea de aer inspirată, ci de prelungirea timpului de reţinere a ei. Există discipoli, iniţiaţi care au ajuns să ţină aerul în piept o jumătate de oră şi chiar o oră. Cu cât reţinem mai mult aerul, eu atât mai mult putem călători în spaţiu. Va veni o zi în care omul va respira nu numai prin plămâni, ci prin tot corpul. Toate celulele vor primi aer exterior, vor filtra impurităţile şi vor dirija spre plămâni numai aerul pur. Pentru un astfel de om, nimic nu va fi imposibil!

În primele zile de primăvară, plimbaţi-vă afară în fiecare dimineaţă. Cu cât ieşiţi mai devreme, cu atât e mai bine. Respiraţi profund. Înainte de a începe munca, purificaţi-vă întâi „maşina”, reglaţi-o bine, altfel vă poate surprinde în mod neplăcut când vă aşteptaţi mai puţin şi atunci vă va trebui nu o oră, ci zeci de ore ca s-o readuceţi în starea normală.

Respiraţia completă cuprinde nu numai plămânii, ci şi pielea şi întregul corp. Fiecare celulă trebuie să respire. Organismul nu suportă nicio impuritate, nicio substanţă străină şi dacă, cu toate acestea, nu poate să le elimine, apare boala ca să-l elibereze de surplusul acumulat. Măduva spinării are proprietatea de a capta hrana din aer şi de a o transmite întregului organism. Dacă survine o obstrucţie la unul dintre micile canale ale coloanei vertebrale, omul îşi pierde vitalitatea.

În viaţă, respiraţia este un subiect esenţial. Ea se face prin nas şi prin plămâni, dar şi prin piele. Şapte

milioane de pori participă la procesul de respiraţie şi, dacă se blochează, omul moare. Respirând, ţineţi-vă capul şi coloana vertebrală drepte, perpendiculare cu pământul.

Se poate observa că unele persoane pot fi sănătoase fără a fi totuşi puternice. De unde provine forţa omului? Din plămâni. Dacă o persoană nu respiră bine, nu poate să fie puternică.

A fi sau nu om spiritual depinde de plexul solar şi de funcţionarea sa; a fi om puternic depinde de sistemul respirator, de funcţionarea plămânilor. Stomacul face mişcări verticale şi orizontale, în timp ce plămânii se dilată. Asta înseamnă că hrana provoacă o anumită mişcare a stomacului, iar aerul, alta în plămâni. Omul nu trebuie să mănânce decât după ce a simţit o atracţie spre mâncare. Când se hrăneşte bine, respiră bine şi, dacă respiră bine, gândeşte bine. Acesta este mecanismul gândirii.

În aer există un element de nemurire. În realitate, acest element provine de la soare. Oamenii au cunoştinţe, învaţă multe lucruri, dar nu ştiu să profite de acest elixir care trece prin ei, dar nu rămâne. Hinduşii, deşi cunosc multe metode de respiraţie, nu au desluşit încă acest mare secret al naturii.

Toată lumea respiră, dar fiecare absoarbe aerul diferit şi, evident, rezultatele sunt diferite. Cei mai mulţi dintre oameni respiră cu partea superioară a plămânilor. Asta se numeşte respiraţie superficială. Ca să fie sănătos, omul trebuie să respire profund, cu capacitatea totală a plămânilor. Cu cât respiraţia e mai profundă, cu atât mai mare este cantitatea de energie care pătrunde în plămâni. Prin aer, ea ajunge la toate celulele pulmonare şi ajută la buna purificare a sângelui.

Totul depinde de buna respiraţie, care presupune puterea de a extrage toată energia din aer. Când n-a primit destulă hrană din aer, omul se simte slab, chinuit, fără viaţă şi fără puteri.

Respirând, gândiţi-vă la iubirea divină; expirând, gândiţi-vă la înţelepciunea divină.

În coloana vertebrală se găsesc trei canale. Două sunt deschise, unul în legătură cu creierul şi celălalt, cu sistemul nervos simpatic. La omul contemporan, al treilea, canalul adevărului, este închis şi de aici provine tot răul. Când se va deschide, aerul va intra liber în creier, acolo pe unde trec celelalte două curente. Apoi, ele vor trece în partea frontală şi în partea superioară a capului. Astfel va dobândi omul conştiinţă cosmică. Aspectul fizic se va schimba şi va dispune de forţe noi. Deşi omul a evoluat mult în multe domenii, e jalnic şi neputincios în altele. Unul dintre aceste două canale este mai dezvoltat la femeie, iar celălalt, la bărbat. Al treilea canal, cel mai important, se va dezvolta la copii. Omul nou care încolţeşte astăzi este copilul nostru. De altfel, toate gândurile superioare care ne vin sunt copiii noştri.

Metodele bune de respiraţie sunt numeroase, dar le lipseşte un element esenţial, un element care depinde de voinţă.

De mii de ani, hinduşii se ocupă de respiraţie ca de o ştiinţă. Ba chiar au deschis şcoli în care au obţinut rezultate. Dar, oricât de bune sunt ele, aceste metode nu li se potrivesc europenilor. Aceştia din urmă nu au acea stare interioară, acea spiritualitate, acea viaţă interioară, acea profunzime şi acele relaţii cu divinitatea proprii hinduşilor. Toate aceste calităţi sunt foarte importante pentru realizarea unei respiraţii bune şi complete.

Vă ofer o metodă de respiraţie. Ţineţi aerul inspirat aproximativ 20 de secunde zicându-vă: „Doamne, pentru marele bine dăruit de tine, sunt gata să îndeplinesc voinţa ta”. Aceste cuvinte, transportate de aer, pornesc în spaţiu, unde sunt înregistrate. Aerul pe care îl primiţi se adaptează bine la organism. Şi fiinţele din cealaltă lume, auzindu-ne vorbind astfel, simt o mare binefacere. În acelaşi timp, primesc şi se hrănesc cu binele conţinut în aer. Rostiţi această formulă nu numai o dată pe zi, ci de fiecare dată când faceţi exerciţii de respiraţie. Respiraţia însoţită de formule vă eliberează de toate apăsările.

Puteţi să luaţi din aer tot ce vă este necesar, calciu şi chiar unt, tot ce nici nu vă puteţi imagina; e de-ajuns să ştiţi cum.

Nu puteţi să respiraţi bine dacă nu aveţi o gândire activă şi pură. Gândul curat atrage aerul pur. Merită ca omul să-şi consacre întreaga viaţă învăţării respiraţiei corecte. Bolile, suferinţele, eşecurile provin şi din proasta respiraţie. Cel care respiră bine gândeşte bine şi, când gândeşte bine, toate treburile îi merg bine. Ca discipoli, ar trebui să fiţi atenţi la respiraţia voastră. Cel care respiră corect cântă bine. Prin cântec, vă conectaţi la natură, de unde vă alimentaţi cu forţe vii, dezvoltaţi organe receptoare ale aerului şi ale energiei vitale. Primim energia vitală a aerului şi când vorbim. Cântecul şi vorbitul sunt legate de gândire.

Durata vieţii depinde de gânduri şi de sentimente. Respiraţia corectă şi profundă prelungeşte viaţa. Dacă ştim să respirăm corect, asta ne ajută la formarea caracterului, întăreşte lumina intelectului şi face chipul frumos. Ridurile de pe faţă şi mâini sunt cauzate de proasta respiraţie şi de dereglarea ficatului.

Fiecare respiraţie are ca scop regularizarea şi purificarea sentimentelor, iar fiecare expiraţie este legată de purificarea gândurilor. Sângele pur este o condiţie prealabilă pentru un corp sănătos, iar un corp sănătos este condiţia unei bune distribuiri a energiilor în organism. Plămânii reprezintă sita prin care se purifică viaţa intelectuală şi viaţa emoţională.

Reţineţi că respiraţia obişnuită cuprinde 10-12 respiraţii pe minut, dar, când faceţi exerciţii, faceţi 4 respiraţii într-un minut. Începeţi cu 4 şi progresaţi, ajungând la 1 inspiraţie-expiraţie pe minut. Dacă veţi putea, veţi avea mult de câştigat.

Omul sănătos face 10 respiraţii pe minut. Dacă o să crească numărul de respiraţii până la 20 pe minut, plăteşte scump şi nu se poate spune că viaţa îi e bună.

Există o relaţie între memoria proastă şi respiraţie. Când respiraţia e superficială şi slabă, când respirăm incorect, foarte puţină Prana ajunge la creier.

Posibilitatea de concentrare a gândului şi forţa memoriei depind înainte de orice de respiraţia profundă. Omul trebuie să iubească pentru ca în viitor să se dezvolte bine organele sale respiratorii, receptorii de aer şi eter. Iubirea organizează, ameliorează structura dublului său eteric. Răbdarea este şi ea legată de respiraţie. Cu cât respirăm mai bine, cu atât devenim mai răbdători. Practicaţi respiraţia profundă şi reţineţi aerul 10,20,30 de secunde şi mai mult. Astfel, răbdarea voastră va creşte proporţional cu timpul reţinerii. Dacă o persoană practică un an sau doi respiraţia profundă, va dobândi unele posibilităţi, aptitudini şi talente, va deveni mai răbdător, mai raţional, îşi va dezvolta imaginaţia şi va obţine o mare pace sufletească.

Vreţi să vă întăriţi voinţa? Respiraţi lent. Cel care respiră repede are o voinţă slabă. Când respiraţi, implicaţi-vă voinţa, ca să diminuaţi numărul de respiraţii pe minut; de la 20, treceţi la 19,18,17,16 etc. Când ajungeţi la 10 respiraţii pe minut, acest lucru se va reflecta într-un mod benefic asupra organismului şi veţi putea face faţă cu uşurinţă tuturor dificultăţilor şi contradicţiilor.

Omul obişnuit face 20 de respiraţii pe minut, omul de talent, 10, omul de geniu, 4 şi sfântul face 1 respiraţie pe minut.

APA

Elixirul vieţii noi este apa caldă. Ca să fie sănătos, omul trebuie să utilizeze o cantitate suficientă de apă. Pe de o parte, ea este indispensabilă pentru umezirea hranei şi, pe de altă parte, ca să spele organele interioare. Nicio reacţie biochimică nu se poate face fără apă. Apa conţine forţa vitală indispensabilă organismului. Toate siropurile, deşi foarte bune, sunt invenţii ale omului care nu pot să potolească setea. Dacă aţi şti să folosiţi apa fierbinte, aţi putea introduce în organism elemente care ar face să dispară 90% dintre crizele care fărâmiţează societatea contemporană.

Dacă beţi apă rece, e necesar să vă păstraţi conştiinţa trează, căci multe boli provin din absorbirea

rapidă a apei reci. Veţi petrece mai mult timp să reparaţi consecinţele negative şi să vindecaţi bolile provocate de graba voastră decât dacă aţi fi avut răbdare unu-două minute în plus ca să vă beţi apa. Gândirea şi conştiinţa trebuie să participe ca să puteţi aprecia calităţile apei la temperatura momentului.

Băutul apei şi spălatul trebuie să devină acte sfinte. Când intraţi în contact cu apa, faceţi-o lent, cu concentrare, implicând gândirea şi rostind formule. Căutaţi locurile unde se găsesc izvoarele cele mai pure şi luaţi de acolo apă pentru acasă.

După ce aţi băut cald, nu beţi niciodată rece. Naturii nu-i plac schimbările bruşte. Aceste variaţii de temperatură vă strică smalţul dinţilor.

În fiecare zi, beţi pe stomacul gol 150 ml apă caldă, cu înghiţituri mici, apoi, în cursul zilei, minimum V«- 11 apă caldă, pentru aport de elemente nutritive pentru artere. Nu beţi niciodată apă cu gheaţă, deoarece contractă excesiv capilarele gâtului şi ale stomacului. Apa care conţine amestecuri organice acţionează negativ asupra organismului. Apa distilată ameliorează starea de sănătate.

A face baie e nu numai o plăcere, ci şi o necesitate pentru organism. Băile contribuie la deschiderea porilor pielii, care participă la buna funcţionare a respiraţiei şi a nutriţiei, dar nu trebuie să staţi în apă mai mult de 5 până la 15 minute.

Cataplasmele reci şi duşurile reci sunt valabile pentru persoanele rezistente, care au o circulaţie sangvină foarte bună. Unii fac băi calde şi imediat după aceea intră în apă rece, ca apoi să se întrebe de ce starea li se degradează. Schimbările bruşte de temperatură sunt nefaste pentru organismul omului.

Cineva spune că face băi reci ca să se călească. El crede poate că devine mai robust, dar aceste schimbări generează reacţii bruşte, îi întăresc corpul şi îi aduc un surplus de electricitate care va fi greu de transformat.

Totuşi, referitor la băile reci, le recomand tuturor băile de ploaie îndeosebi în mai, iunie şi chiar până la jumătatea lui iulie. În aceste luni, picăturile de ploaie sunt deosebit de încărcate de electricitate şi de magnetism.

Dacă nu puteţi să faceţi băi de ploaie, e bine să vă scăldaţi în apă apropiată de temperatura corpului, 35-40C maximum. Este şi temperatura izvoarelor naturale. Mai caldă, apa conţine o forţă dilatatoare neplăcută pentru corp.

E bine să stăm în ploaie, dar protejaţi de o îmbrăcăminte subţire; astfel, picăturile de ploaie eliberează o energie specifică foarte benefică pentru organism.

Când ne spălăm, o parte din apă este absorbită prin porii pielii. De aceea, trebuie să ne spălăm des faţa, ca să facem să pătrundă apa eu magnetismul pe care îl conţine. Dar, pentru aceasta, apa trebuie să fie caldă. Există o relaţie între puritatea fizică şi puritatea spirituală.

Ca să obţineţi o respiraţie corectă, deschideţi-vă porii corpului. E posibil prin utilizarea apei. Respiraţia deplină se face nu numai prin plămâni, ci şi prin piele. Fiecare celulă trebuie să respire. Cel care va ajunge la acest nivel de respiraţie se poate numi „om sfânt “.

Cel puţin de două ori pe săptămână, provocaţi transpiraţia (Anexa 1-C) bând câteva căni de apă fierbinte. Este bine să adăugaţi puţină zeamă de lămâie. După ce aţi provocat o transpiraţie în toată

regula, frecaţi-vă bine corpul cu un prosop umed şi îmbrăcaţi haine uscate. Apa caldă pură ajută la eliminarea acidului lactic acumulat în muşchi după un mers prelungit. Ea ajută la eliberarea sângelui de aciditate, de uree.

Spălaţi-vă mâinile cel puţin de trei ori pe zi; spălaţi-vă de câteva ori pe zi şi picioarele, faţa, subsuorile şi păstraţi pielea puţin umedă ca să-i daţi organismului posibilitatea de a absorbi umiditatea. Aceasta vă va conferi tonus şi prospeţime. Apoi, ştergeţi-vă cu un prosop moale, mulţumiţi-i lui Dumnezeu şi numai după aceea mâncaţi şi mergeţi la lucru.

Vara, spălaţi-vă cu apă încălzită la soare. Faceţi cel mult două-trei băi pe săptămână. Zilnic, vă puteţi spăla parţial, de exemplu, faţa, mâinile, picioarele.

La plimbare şi la munte, nu beţi niciodată când sunteţi obosiţi şi aţi transpirat. Dacă vă aflaţi în apropierea unui izvor, opriţi-vă lângă el şi aşteptaţi 15-20 de minute înainte să beţi.

Dacă vinul i-ar fi fost indispensabil omului, i l-ar fi furnizat natura. Apa curăţă organismul, dar vinul introduce depuneri, de care trebuie să ne curăţăm ca să lăsăm calea liberă energiei divine. Această energie intră prin creier şi traversează inima şi tot corpul. Ajunsă în circulaţie în organism, îl reconstruieşte.

Picăturile de rouă conţin electricitate şi magnetism, pe care le puteţi utiliza. Ştiind aceasta, nu scuturaţi picăturile de rouă, nici picăturile de ploaie de pe picioare şi haine. Picăturile pure de rouă aduc binecuvântări. Persoanele cu simţul mirosului foarte dezvoltat simt parfumul picăturilor de rouă.

Când ieşiţi la plimbare sau plecaţi în excursie, alegeţi să beţi apă din izvoarele expuse spre sud; sunt

pline de energie creatoare foarte benefică. În schimb, nu beţi niciodată apă de la izvoarele expuse spre nord, căci energia ei are o încărcătură pozitivă.

Începând din mai şi până la jumătatea lui iulie, de fiecare dată când plouă, expuneţi-vă ploii până când vă udă. Aceste băi de ploaie sunt mai valoroase decât oricare altă apă termală şi minerală. Sunt foarte benefice pentru sistemul nervos şi contra multor boli cronice. Eu numesc duşurile de ploaie „băile îngerilor “. Rugaţi 1 pe Dumnezeu să vă purifice astfel şi mulţumiţi pentru binecuvântarea cerului pe care v-o trimite. Energiile din picăturile de ploaie îi permit celui care ştie să le capteze să aibă acces la substanţa căutată de alchimişti. Când faceţi astfel de băi, veţi vedea ce somn odihnitor veţi avea! După o baie de ploaie, ştergeţi-vă corpul cu un prosop curat şi uscat, schimbaţi-vă şi beţi l-£ căni cu apă caldă. Nu vă fie teamă că veţi reci, lunile mai, iunie şi iulie sunt pline de viaţă.

SOARELE

Omul trebuie să se trezească dimineaţa devreme şi să iasă în aer liber. În întâmpinarea primelor raze de soare, care conţin o energie deosebită pentru organismele vii. Cel care se expune la soarele după-amiezii nu primeşte nimic.

Indiferent de starea voastră, bună sau rea, expuneţi-vă spatele la soare, contactaţi-vă la energiile lui şi observaţi rezultatul. În plus, trebuie să ştiţi în ce moment al zilei razele solare sunt binefăcătoare, deoarece există ore în care îl obosesc pe om şi devin nocive. Le recomand agricultorilor să poarte pălării multiunghiulare ca să refracte aceste raze periculoase.

Nu stau niciodată la umbra unui copac sau a unui om. E o regulă pe care o puteţi experimenta. Fiecare rază solară care-l atinge pe om este absorbită de organism şi iese în parte sub formă de lumină moartă. Umbra unei flori, a unui copac sau a unei case conţine un fel de lumină numită „lumină moartă”. În consecinţă, fiţi atenţi să staţi sub influenţa directă a razelor soarelui, nu sub razele indirecte, adică razele umbrei. Aceste reguli pot să fie generalizate, experimentate şi transformate în ştiinţă.

GÂNDURILE

Gândurile şi sentimentele vă determină situaţia în lume: prietenii, locul în societate, starea de sănătate, totul depinde de felul în care gândim.

Gândirea şi comportamentul determină destinul şi modul de viaţă al omului: va fi sărac sau bogat, bolnav sau sănătos, fericit sau nefericit? Dacă gândurile lui nu sunt nici luminoase, nici corecte, nu poate spera să fie sănătos.

Prin gânduri, omul face sinteza a trei feluri de energie cu care îşi construieşte corpul mental. Acest corp mental îl ia cu el în lumea cealaltă. Corpul mental conţine nemurirea.

Forţa omului se găseşte în gândire, care îl hrăneşte ca pâinea. Dacă nu are gânduri sănătoase, indiferent ce ar mânca, merge spre declin. Cel care trăieşte conform legilor iubirii, ale credinţei şi ale speranţei va fi sănătos şi vesel, chiar dacă mănâncă pâine uscată. Cuvântul divin este pâinea vie despre care vorbea Hristos. Este energie divină condensată.

Ceea ce omul gândeşte în permanenţă se va realiza. Dar şi ceea ce neagă în permanenţă. Dacă vă

gândiţi să deveniţi bogaţi, o să vă îmbogăţiţi. Dacă vă gândiţi că veţi ajunge la ananghie, o să ajungeţi. Dacă vă gândiţi că veţi fi bolnav, va veni şi boala.

Omul nu creează gândurile, le primeşte doar şi le transmite. Gândurile care trec prin intelect provin de la fiinţe inteligente din lumea mentală. Ele umplu tot spaţiul şi fiecare fiinţă omenească le primeşte numai pe cele care sunt la unison eu propriul „aparat mental”.

Să nu credeţi că un om poate să creeze un gând el însuşi: atrageţi gândurile armonioase fiinţelor superioare. În ceea ce priveşte sentimentele, lucrurile stau la fel. Gândul divin se transmite prin lumină, aer, pământ, pietre. Cei care înţeleg legile pot să le ia de peste tot.

Aşa cum vă sunt gândurile, sunt şi entităţile care sălăşluiesc în voi.

Un gând luminos, nobil, dezinteresat, repetat des cu sinceritate aduce lucruri bune. Natura răsplăteşte fiecare cuvânt bun, fiecare gând bun adresat cuiva. Astfel, puteţi să vă ajutaţi în caz de boală şi de dificultate. Chiar sănătos, omul atrage boala dacă se gândeşte mereu la ea. Faceţi contrariul. Gândiţi vă la sănătate ca s-o atrageţi şi să vă întăriţi. Omul inteligent, raţional, bun poate să combată bolile.

Nu există niciun organ al corpului omenesc care să nu fie guvernat de un fel de gânduri sau de sentimente specifice. Ştiind acest adevăr, păstraţi-vă intelectul şi inima în perfectă stare, ca să fie apte să perceapă cât mai bine gândurile şi sentimentele care provin din lumea superioară.

Pentru ca să aveţi creierul în stare perfectă, feriţi-vă de gândurile contradictorii. Dacă vreţi să aveţi plexul solar în stare bună, nu admiteţi niciodată

sentimente negative în inima voastră. Unele gânduri ale omului sunt foarte electrice şi provoacă în sistemul nervos explozii mari, care distrug treptat organismul. Feriţi-vă de astfel de gânduri!

Gândul poate să producă minuni. Blocurile mari care au servit la construirea piramidelor din Egipt au fost deplasate de gânduri puternice. Cu gândul, puteţi să ajutaţi mii de persoane.

Gândurile circulă şi, înainte de a fi realizate de o singură persoană, trec printr-un lanţ de 10 000,20 000 de persoane sau chiar mai mult. După ce au trecut prin numeroase intelecte şi chiar după ce au călătorit în cer, toate gândurile corecte care v-au trecut prin minte se vor întoarce într-o zi la voi cu toate bogăţiile lor Dacă a fost greşit, va reveni cu tarele sale şi, bineînţeles, îi veţi simţi toată apăsarea.

Un gând proiectat ţâşneşte ca un curent şi evoluează în spaţiu cu o mişcare ondulatorie. Intensitatea lui creează forme splendide. Prin forma undelor lor, veţi reuşi să cunoaşteţi gândurile prietenilor.

Fiecare gând produce o culoare specifică.

Un gând greşit, nedrept influenţează circulaţia sangvină şi, prin asta, activitatea tuturor organelor. Cel ale cărui gânduri sunt puternice poate chiar să intre în contact cu bolnavii de holeră şi de ciumă şi totuşi să rămână sănătos, pe când teama generează boli chiar în absenţa bacililor.

În jurul persoanei care admite gânduri negative în intelectul ei se formează o aură încărcată de forţe negative şi contradictorii. Astfel se formează stări apăsătoare şi acumularea anormală de energie care însoţeşte aceste stări va trebui să găsească modalităţi de transformare, căci nu are provenienţă divină.

Gândurilor negative trebuie să le opunem imediat gânduri luminoase, pure, divine.

Unele cuvinte produc unde reci, altele produc căldură, altele, lumină. Există cuvinte care produc în noi obscuritate.

Întreţineţi-vă creierul şi sistemul nervos simpatic în stare perfectă şi protejaţi-le armonia. Vor fi astfel în stare să vindece toate bolile. Infiltrarea unui singur gând negativ generează tulburări, boli, deranjamente, care sunt cauza slăbirii memoriei şi confuziei mentale.

Când omul gândeşte greşit, sângele vine în cantitate mare în cerebel, sediul pasiunilor şi al instinctelor. Astfel, el incită activitatea sexuală şi formarea unor sentimente anormale. Sentimentele inferioare, precum iubirea personală, obişnuită, nu vă aduc nimic, doar duc spre un fel de beţie cauzată de spiritele inferioare.

Gândurile impure provoacă astfel creşterea gazului carbonic. Când ne sporim puritatea gândurilor, creştem şi oxigenul din organism, iar gazul carbonic scade. Când inima e curată, oxigenul abundă.

Când începe să gândească negativ, omul simte că se sufocă şi respiraţia îi devine neregulată. Când conştiinţa e trează, nicio boală nu poate să-l atace, căci fiecare element străin, fiecare răceală este respinsă în afara organismului. Feriţi-vă nu numai de propriile gânduri şi sentimente negative, ci şi de cele ale fiinţelor din jur.

Legea spune că omul care duce o viaţă chibzuită are un sânge pur. În momentul în care o persoană introduce un gând impur în intelect şi un sentiment impur în inimă, sângele îşi pierde puritatea, după cum fiecare înghiţitură neînsoţită de un gând bun aduce otravă în stomac. Fiecare gând negativ atrage

elemente otrăvite care introduc disonanţe atât în om, cât şi în natură.

Cum să faceţi faţă stărilor negative şi sumbre? Aşezaţi-vă calmi, destindeţi-vă 5-10 minute, relaxaţi-vă toţi muşchii, până nu mai simţiţi tensiune, şi începeţi să vă gândiţi la lucruri frumoase. Imaginaţi-vă tablouri şi imagini splendide, până când vă veţi simţi într-o stare bună de spirit.

Se poate întâmpla ca un gând rău şi un gând bun să restabilească echilibrul energetic. În consecinţă, dacă în minte vă apare un gând rău, nu vă chinuiţi să-l alungaţi, ci, imediat, opuneţi-i un gând bun. Dacă acţionaţi violent asupra unui gând rău, acesta îşi dublează forţa şi provoacă şi mai multe neajunsuri decât la început. Răului şi răutăţii răspundeţi-le cu bine, după cum spune Evanghelia: „Nu vă împotriviţi răului”. Diversificaţi-vă gândurile. Nu există nimic mai fast decât gândul repetitiv şi monoton. E ca un ciocan care loveşte în acelaşi loc. Elevaţia gândirii depinde de ora. Prin urmare, dacă intraţi într-o stare monotonă şi somnolentă, apelaţi la un evantai de gânduri care vă vor aduce diversitatea de care aveţi nevoie. E mai bine să vă sugestionaţi şi să vă influenţaţi singuri decât să vă lăsaţi influenţaţi şi sugestionaţi de ceilalţi. Sugestia este o modalitate de a vă întări sănătatea, de a vă dezvolta calităţile şi talentele, de a vă ameliora memoria etc. Indiferent de condiţiile de viaţă, păstraţi permanent în minte gânduri pozitive. Pe aceste gânduri vă puteţi baza munca.

Fiecare gând rău este o disonanţă. Corectaţi-l imediat. Disonanţa provine din gamele în dizarmonie, mai exact, care nu se acordă între ele. Înlocuiţi imediat gândul rău cu un gând luminos şi armonios.

Ar trebui să vă dezvoltaţi glandele. Când aveţi o dificultate, îndreptaţi-vă atenţia spre glanda gâtului sau cea a plexului solar şi veţi primi un răspuns la probleme. Meditaţi zilnic două minute la cuvintele „iubire” şi „acord” şi veţi vedea rezultatele. Clipă de clipă, năzuiţi la armonie în mintea voastră, obişnuiţi-o să se concentreze. În prezent, intelectul vostru se lasă deturnat de la obiectivul lui, dar, dacă ajungeţi măcar 1-2 minute la o stare de armonie şi de pace interioară, se va obişnui să se concentreze. Prin repetarea acestui exerciţiu, celulele, nervii vor începe să se antreneze şi, chiar dacă aveţi vreo indispoziţie, o durere de cap, ea va trece. Fiecare vindecare este o purificare. Fiecare purificare este sănătate. Această restabilire a armoniei purifică totul în voi.

Aerul, apa, focul şi pământul sunt cele patru elemente esenţiale care formează diferitele categorii de materie din care este creat omul. Aceste elemente conţin inteligenţă şi viaţă. Dacă, prin gânduri, o persoană atrage o anumită substanţă, va dobândi stări şi dispoziţii cu această substanţă. Atrăgând materie solidă, în ea se produce o anumită întărire. Oamenii sunt foarte preocupaţi de ceea ce vor deveni îmbătrânind şi se întreabă cine se va ocupa de ei. Aşa atrag materia densă, încep să dobândească o oarecare rigiditate şi suferă de arterioscleroză. Această boală provine din lipsa de încredere.

Când gândiţi, remarcaţi deseori mici puncte luminoase lucitoare care apar când la dreapta, când la stânga şi apoi dispar. Dacă aceste puncte luminoase se deplasează de la stânga la dreapta, gândul pe care sunteţi pe cale să-l captaţi este de un grad înalt, e benefic şi util. Dacă punctele luminoase se deplasează

de la dreapta la stânga, gândul are un grad inferior, este inutil şi poate fi periculos pentru voi.

Ca să vă păstraţi sănătatea, legaţi-vă gândurile de oameni puternici, buni, sănătoşi, lipsiţi de slăbiciuni şi tare, ca să primiţi o parte din energia lor.

MUZICA

Muzica este o forţă. Prin muzicalitate în sentimente, în gânduri, în acte, totul e posibil. Acolo unde participă intelectul, inima şi voinţa, muzica se manifestă ca o mare putere.

Nimic nu e accesibil fără muzică. În viitor, muzica trebuie să se înscrie ca o metodă ştiinţifică consacrată mai ales în educaţia copiilor. De aceea, Biblia spune: „Cântaţi şi slăviţi-l pe Dumnezeu în inimile voastre!”

Este imposibil să gândiţi corect dacă nu cântaţi. Şi nici nu puteţi simţi cu adevărat dacă nu ştiţi să cântaţi nici din gură, nici la un instrument. Dacă sunteţi muzician, asta e cu totul altceva, dar fiecare trebuie să aibă un simţ muzical bine dezvoltat. Se poate spune că muzicienii au în ei o mică baghetă magică, o forţă extraordinară prin care multe lucruri devin posibile.

Prin muzică, o muncă se face cu eforturi mai mici; ea este calea mai uşoară şi se obţin rezultate mai bune.

Muzica este cel mai bun conductor al forţelor divine.

Ca „artă a îngerilor”, muzica reprezintă una dintre verigile lanţului dintre lumea îngerilor şi lumea oamenilor.

Muzica este ritmul şi măsura vieţii: prin ea este posibilă modelarea tuturor organelor. Vă puteţi modela

sprâncenele, nasul, gura, urechile, părul, vă puteţi controla stomacul, puteţi şti cât şi cum să primiţi alimentele, reuşind astfel să vă faceţi viaţa sănătoasă şi plăcută.

De la cap la picioare, omul trebuie să devină o fiinţă muzicală. Mâinile, picioarele, ochii, mişcările, totul trebuie să vibreze muzical.

Un gând armonios este întotdeauna bine primit de celulele corpului. Nici starea de bine, nici creşterea corpului, nici evoluţia intelectuală nu sunt posibile fără muzică. Fără ea, inima nu bate cum trebuie şi creierul nu poate fi bine structurat.

În viaţa de astăzi, temerile, stresul sau marile amplitudini din schimbarea stărilor voastre, care vă fac să treceţi rapid de la veselie la tristeţe, sunt condiţiile ideale pentru formarea unor reziduuri şi toxine. Muzica este folosită ca mijloc de transformare a acestor toxine.

Când muzica se va răspândi peste tot în lume, nu vor mai fi boli şi, chiar dacă ar mai fi, oamenii vor şti să se elibereze uşor de ele.

Când cântaţi, lumea divină se deschide în faţa voastră şi viaţa divină se revarsă peste voi. Voi pierdeţi dacă nu cântaţi! Orice s-ar întâmpla, cântaţi! Omul nou trebuie să cânte tot timpul.

Toată muzica clasică, mantrele hinduşilor, ca şi psalmii şi cântecele religioase ale europenilor, toate sunt legături pentru a trece dintr-o lume în alta: lumea fizică, lumea mentală, lumea spirituală.

Muzica acţionează foarte bine asupra digestiei, încercaţi şi veţi constata singuri. Starea bună de sănătate se recunoaşte prin dispoziţia de a cânta.

Gama majoră corespunde cu intelectul. Gama minoră corespunde cu inima. Gama armonică corespunde cu voinţa.

Omul a fost creat prin muzică şi acum trebuie să vă întoarceţi în urmă ca să găsiţi sursa de unde aţi fost creaţi. Dumnezeu a fixat fiecare sunet în corpul vostru. Atunci, trebuie să începeţi să cântaţi, să gândiţi, să simţiţi cum v-a creat Dumnezeu, ca să puteţi auzi cântecul florilor, adică parfumul lor, şi cântecul stelelor, care e muzica universului. Acum, înţelegem numai muzica statică, definită. Dar cântecul florilor nu este supus regulilor acestei muzici, nici muzica apelor, a stelelor, a îngerilor. Cântecul lor nu este ca al nostru. Trebuie spus că urechile noastre nu sunt adaptate încă la acea muzică pe care o veţi auzi în viitor.

Când un om are muzica în el, posedă capacitatea de a gândi bine, de a simţi corect. Gândurile şi sentimentele corecte reprezintă o bună combinaţie de sunete muzicale, o compoziţie armonioasă.

În viitor, se va scrie pe şase linii de portativ şi chiar pe mai multe, deoarece există o muzică pe care nu o putem scrie pe cele cinci utilizate astăzi.

Vă vorbesc mult despre muzică, dar voi ziceţi întotdeauna: „Noi suntem deja bătrâni, cântecele sunt pentru tineri!” Cum e cântecul tinerilor şi cum e cântecul bătrânilor? Tânărul exprimă prin cântec că stă în picioare, că se ridică. Bătrânul exprimă că e deja adus de spate şi linia curbă arată că are două centre de gravitate. Păstraţi-vă tinereţea ca să aveţi întotdeauna doar un singur centru de greutate.

Dacă vă cântaţi durerile concentrându-vă, facilitaţi venirea sângelui şi creaţi condiţii bune ca să le vindecaţi. Fără cântec, capilarele se îngustează şi circulaţia sângelui este defectuoasă. Oamenii care au

sentimente rafinate au muzica înlăuntrul lor, sunt capabili să cânte din gură şi la instrumente şi evoluţia lor spirituală este mai avansată.

Universul este o compoziţie muzicală. Sunetele sunt legate de plante şi de corpurile cereşti. Fiecare planetă are propriul sunet. Toate nenumăratele universuri cântă pe tonalităţi aparte. Toate fiinţele luminoase, toate ierarhiile cereşti cântă.

Fără muzică, este exclus să fim fericiţi. Fără muzică, nu veţi putea să înţelegeţi ştiinţa lui Hristos. Cântecele primilor creştini erau simple şi triste, căci ei erau persecutaţi, şi muzica nu era atât de accesibilă.

În natură există entităţi care nu permit cântecul, iar bulgarii cred că o persoană în vârstă nu trebuie să cânte. În cântecele pe care vi le-am oferit sunt introduse mantre care provin din cea mai îndepărtată Antichitate. Dacă le cântaţi corect, veţi profita. Sunt create conform cu muzica viitorului. Sunt cântece care nu mor. Credeţi că au fost compuse astăzi?

Adresaţi i un cântec lui Dumnezeu! Dacă n-aţi cântat bine, nu fiţi supăraţi. Trecând prin îngeri, acest cântec va fi corectat şi transmis Domnului perfecţiunea lui. Astfel, va reveni la voi sub forma celei mai frumoase simfonii.

Când fratele sau sora voastră vă roagă să-i cântaţi ceva, nu refuzaţi, ci cântaţi-i cât vor vrea Nu spuneţi niciodată c-o să vă stricaţi vocea. În domeniul muzicii, trebuie să fiţi generoşi şi pregătiţi întotdeauna să dăruiţi. Când cântaţi, primiţi. Cel care cântă dobândeşte. În lumea îngerilor, nu există îngeri căzuţi printre cei care cântă, iar cei care cad sunt îngerii care n-au mai cântat.

În lumea invizibilă, toate notele muzicale sunt fiinţe vii. „Do” este sunetul specific al unei anumite

categorii de fiinţe, „re” este sunetul altei categorii şi aşa mai departe. Când cântăm gama, suntem în legătură cu aceste fiinţe, le atragem şi facem schimburi cu ele. Inima şi intelectul sunt baza legilor muzicale. Dacă am reuşi să le punem la muncă simultan, în acord, am ajunge la ceea ce aşteaptă Dumnezeu de la noi. Astfel, când o mulţime de fiinţe cântă împreună, gândurile lor capătă o direcţie bună şi corectă. Este foarte greu ca fiecare persoană să fie singură cu gândurile ei, dar, dacă cântă, fiţi siguri că duhurile muzicii îi vor veni în ajutor să-i îndrume gândirea pentru îndeplinirea muncii sale. Numai în acest fel ar putea lumea de astăzi să se elibereze de dificultăţi. Când oamenii vor începe să cânte, nu vor mai avea gânduri incorecte, disonante.

SOMNUL

A şti când să te culci şi când să te trezeşti este factorul unei stări bune de sănătate. Dacă ne culcăm devreme, la momentul potrivit corpul se odihneşte şi mintea e pregătită de studiu.

Pe pământ, în timp ce nutriţia este un proces fizic şi munca este legată de viaţa intelectuală, somnul e un proces fiziologic şi astral.

Numai în timpul somnului îşi recuperează omul energiile. Prin nutriţie, le mobilizează şi prin muncă le utilizează.

Va veni o zi în care omul se va putea lipsi de somn.

Somnul este un repaus adevărat, rezervat numai bărbaţilor şi femeilor asupra cărora lucrează fiinţe inteligente din lumea invizibilă. În acest fel se înalţă conştiinţa. Ca să se ridice la un nivel de conştiinţă superior, oamenii trebuie să dobândească un echilibru între intelect şi inimă. Când se va instala acest echilibru, procesele fiziologice din organism se vor derula corect.

Somnul s-a impus ca o necesitate, deoarece oamenii au încălcat anumite legi divine. La început, somnul şi moartea nu erau prevăzute.

Cu cât ne culcăm mai devreme, cu atât suntem mai sănătoşi. De ce? Cei care se culcă devreme absorb toată Prana acumulată în atmosferă, adică energia vitală. Cei care se culcă târziu adorm cu greu, căci pentru ei nu mai rămâne destulă Prana. Nu vă culcaţi mai târziu de miezul nopţii. În general, orele favorabile pentru culcat sunt 20:00,22:00 şi 2400.

Oamenii de azi îşi provoacă multe probleme dormind peste măsură. Nu se culcă la timp şi nu se trezesc la momentul potrivit. Ştiţi de ce nu reuşiţi să dormiţi? E foarte simplu! La ce oră se culcă găinile? Ele ştiu că, de la apusul soarelui, multe „trenuri pleacă spre lumea cealaltă” şi că toate comunicaţiile sunt facilitate; dar, mai târziu, după 22:00, 2300 sau 2400, trenurile devin rare, trebuie să le aşteptăm. Urcaţi în primele trenuri, altfel nu veţi ajunge la ora potrivită în lumea de dincolo!

Oamenii din zilele noastre ar trebui să se culce cel mai târziu la 22:00 şi să se scoale cel mai târziu la 5:00. Cel care vrea să trăiască sănătos, să fie într-o stare bună de sănătate ar trebui să se culce devreme şi să se trezească devreme.

Seara, înainte de culcare, luaţi obiceiul să treceţi în revistă ce-aţi făcut peste zi şi nu lăsaţi un gând rău să vă chinuiască mintea, căci vă va împiedica evoluţia şi le va dăuna şi celorlalţi. Răul creşte în mod mecanic, binele, în mod organic.

Înainte să vă culcaţi, adresaţi-vă lui Dumnezeu astfel: „Doamne, îţi mulţumesc pentru viaţă şi pentru tot ce mi-ai dăruit. Îţi mulţumesc pentru ochi, braţe, picioare, urechi, gură, inimă, pentru tot ce-mi dăruieşti!” Mulţumiţi, atingându-vă uşor fiecare parte a corpului, apoi mergeţi la culcare. Graţie gurii şi limbii, vorbiţi şi rostiţi cuvinte pline de blândeţe: mulţumiţi-le! Aveţi un creier bun, urechi, ochi care vă slujesc, mulţumiţi pentru toate!

Dacă nu ştiţi cum să dormiţi bine, nu veţi fi în stare să studiaţi ştiinţa iniţiatică. A dormi înseamnă să intri într-o stare în care, atunci când dublul eteric se separă de corpul fizic, să puteţi ajunge la maestrul vostru spiritual ca să fiţi instruiţi de el. Îndepărtarea temporară a spiritului îi permite organismului să se revigoreze. Fără această separare, omul n-ar putea să se odihnească. Somnul este un repaus, o regenerare, o purificare. După îndepărtarea spiritului, sosesc muncitorii să facă apoi curat în corp. La întoarcere, găseşte un corp curăţat, pregătit pentru muncă. Trebuie să ieşim din corp ca să ne lăsăm slujitorii să-şi facă treaba. Omul intră şi iese din corp şi alţii lucrează pentru el. Nici măcar nu bănuiţi cât de numeroase sunt aceste fiinţe!

În timpul somnului, dublul eteric, care călătoreşte în spaţiu, rămâne legat de corpul fizic numai printr-un mic fir. Dacă treziţi brusc o persoană, e posibil ca dublul ei să nu revină în corpul fizic şi să rămână

încurcat cu altele în spaţiu. Dacă nu ştie cum să scape din această situaţie, e posibil chiar să-şi piardă minţile.

Oamenii din zilele noastre sunt bolnavi fiindcă nu ştiu nici cum să se hrănească, nici când să se culce, nici la ce oră să se trezească. Unii se scoală la 4:00 dimineaţa. Această oră nu este potrivită, căci îi aparţine planetei Pământ; 2:00 este ora Lunii, şi nici ea nu este potrivită. Orele bune sunt 12:00 noaptea, 1:00,3:00. 5:00 şi 6:00. Unii dorm până târziu, până la 9:00 sau 10:00 dimineaţa, şi este foarte nesănătos.

A dormi după răsăritul soarelui este ca şi cum te-ai afla sub revărsarea de apă a unei cascade: acesta este efectul energiei solare asupra sistemului nervos. Dar e periculos şi să dormim în timpul zilei.

Oamenii sfinţi şi iniţiaţii dorm puţin, una-două ore le sunt de-ajuns. În prezent, vă sunt necesare şapte ore de somn. Cu condiţia să dormiţi profund şi fără să vă treziţi, cinci ore ar trebui să fie destul. Pentru un om evoluat, nu este necesar să doarmă mai mult de şapte ore. Numai trei ore de somn profund sunt de-ajuns pentru o persoană care duce o viaţă sănătoasă ca să-şi împrospăteze forţele. Lucru valabil şi pentru cei care înţeleg legile naturii. Omul care îşi înţelege munca poate s-o facă trei ore, dar, pentru ignorant, nici 12 ore nu sunt de-ajuns.

Unele persoane dorm 8-10 ore şi cred că e bine pentru ele. Un timp mai scurt şi mai multă profunzime sunt preferabile. Somnul este o binecuvântare pentru cel care ştie când, cum şi cât să doarmă. Respectaţi anumite reguli privitoare la somn, ca să profitaţi de el.

Să dormi bine înseamnă să stai culcat pe aceeaşi parte până dimineaţă, fără să te întorci de pe-o parte pe alta, fără să sforăi, ci respirând într-un ritm regulat şi nezgomotos. Cel mai bine ar fi să dormiţi pe partea

dreaptă, mai puţin bine pe partea stângă, prost pe spate şi mai rău pe burtă.

Putem să dormim pe partea dreaptă, dar şi pe cea stângă. Când energiile de la suprafaţa terestră sunt pozitive, trebuie să ne culcăm pe partea stângă, care e negativă, pentru ca schimburile dintre polaritatea pozitivă şi cea negativă să se facă în mod corect. Când energiile de la suprafaţa pământului sunt negative, ar trebui să ne culcăm pe partea dreaptă. În consecinţă, omul trebuie să ştie când energiile pământului sunt pozitive sau negative. În plus, energiile de pe suprafaţa terestră nu sunt la fel peste tot. În viitor, omul le va cunoaşte şi se va armoniza cu ele.

Ca să fiţi în armonie cu curenţii cosmici, orientaţi-vă patul cu capul spre nord sau spre est.

Căscatul arată că unele forţe şi energii din organism sunt imobilizate. Este un procedeu natural destinat să restabilească ordinea lucrurilor, deoarece, cu fiecare căscat, vine un flux de energii noi.

Nu vă culcaţi pe spate decât dacă vreţi să staţi treji şi să vă păstraţi mintea concentrată. Nu adormiţi, căci în acea poziţie forţele vitale care străbat coloana vertebrală nu circulă bine şi nervii sunt puţin presaţi.

Culcându vă seara îmbrăcaţi întotdeauna într-o cămaşă curată, nu păstraţi hainele din timpul zilei, impregnate de influenţe şi impurităţi din exterior. Înainte să adormiţi, înconjuraţi-vă mental de o protecţie, la fel casa, patul, corpul. Este o regulă care vine din timpuri străvechi, în care oamenii practicau acest ritual cântând sau rostind rugăciuni. Astăzi rostiţi cel puţin formule ca acestea: „Nu există iubire ca iubirea de Dumnezeu, numai iubirea de Dumnezeu este iubire!” Sau: „Doamne, ocroteşte-mă în lumina Ta

albă şi înconjoară trupul meu cu un adăpost de cristal!”

Plimbându-vă pe munte, ca să vă odihniţi, întindeţi-vă, dar nu adormiţi. Alegeţi de preferinţă versanţii expuşi spre sud sau est, care acumulează mai mult din energia foarte benefică a culorii albastre.

Când discipolul a făcut o greşeală, e bine să doarmă un timp pe scânduri de pin, fără pernă, ca să se impregneze de calităţile lemnului. Pinul dă un impuls spre înălţimi şi în acelaşi timp îmblânzeşte caracterul.

Cei care practică ştiinţa iniţiatică îşi regenerează şi îşi dezvoltă corpul spiritual. Seara, îşi lasă corpul fizic şi corpul spiritual, ies din zona terestră ca să facă o plimbare în planurile înalte. Şi acolo primesc forţe şi cunoştinţe. Apoi, se întorc în corp. Este o metodă de odihnă care poate fi folosită şi în cursul zilei. Astăzi, oamenii pleacă în vacanţă, la plimbare, dar, dacă ar cunoaşte acest mod de regenerare şi l-ar practica, s-ar simţi mai bine. De asemenea, apropiaţi-vă de un copac, sprijiniţi-vă cu spatele de el, încercând să uitaţi de corp. Plecaţi la plimbare şi, la întoarcere, veţi fi regenerat, plin de forţe noi şi de sănătate.

ÎMBRĂCĂMINTEA

Fiecare haină este conducătoare a unei energii aparte, în consecinţă, trebuie să ştim de ce energie are

nevoie omul, cu ajutorul cărei haine o va atrage, care sunt hainele conductoare de lumină şi de căldură şi care nu sunt.

Omul cu inteligenţa trează poartă de preferinţă haine din materie vegetală. În unele cazuri, hainele de lână sunt şi ele recomandate, dar cele mai bune sunt făcute din in şi bumbac.

E mai bine să confecţionăm hainele fără căptuşeală. Dacă sunteţi sănătoşi şi purtaţi o haină de lână, în locul căptuşelii, între corp şi haină se formează o membrană care nu lasă frigul să pătrundă. O haină chiar foarte subţire, dar impregnată cu magnetism ţine de cald.

Hainele de in sunt cele mai bune conductoare de electricitate şi de magnetism. În condiţiile actuale, hainele de lână sunt cele mai sănătoase, apoi cele de bumbac, dar cele mai bune sunt de cânepă şi de in.

E mai bine să evitaţi pălăriile din blană şi încălţările din cauciuc.

Când sunteţi prinşi într-o activitate spirituală, purtaţi haine de in sau de cânepă, care e şi ea foarte bună. Hainele trebuie să fie largi şi uşoare ca să permită buna aerisire a corpului şi o circulaţie liberă a curenţilor electrici şi magnetici.

Fiţi atenţi cu ce vă acoperiţi capul. Când cumpăraţi o pălărie, aveţi grijă să aibă o formă rotunjită, fără multe cute sau înflorituri, nici îndoituri. O pălărie eu forme unghiulare influenţează rău caracterul şi îl face dificil.

Este imposibil să captăm energii superioare purtând o haină de blană sau din piele de animal. Creierului îi va fi greu, prin pălăria de blană, să perceapă energiile nobile din lumea superioară. Nu purtaţi niciodată haine noi peste haine vechi.

Purtaţi haine de o sigură culoare, deschisă, evitaţi împestriţările. Puteţi să purtaţi pânză dungată sau cu picăţele, dar estetice şi modeste.

În stadiul actual de dezvoltare a omenirii, ar fi mai bine să purtaţi haine în culori pastel, agreabile, ca să domoliţi sentimentele şi pasiunile. Mulţi poartă cravate şi haine în culori vii, care nu li se potrivesc şi acţionează dăunător asupra sistemului nervos.

A purta două zile la rând aceeaşi haină este incompatibil eu învăţătura Nouă. Trebuie să purtăm zilnic haine de culori diferite, dar unicolore, de preferinţă cu mâneci lungi. Femeile vor purta mai mult rochii lungi.

Ştiind că hainele vechi sunt deseori impregnate de impurităţi, de gânduri, de sentimente şi de stări negative, aruncaţi-le, ardeţi-le, dar nu le daţi niciodată săracilor.

O regulă: nu vă daţi hainele vechi altora. Dacă vreţi să faceţi un cadou, cumpăraţi-le unele noi.

Dacă, în cursul bolii, aţi purtat mult timp o haină, chiar dacă e frumoasă şi scumpă, aruncaţi-o! Omul bolnav trebuie să se îmbrace în principal cu haine albe. Omul sănătos va schimba deseori culorile hainelor, ca să pună în mişcare energiile însufleţitoare.

Între pantofi şi picior, lăsaţi un spaţiu liber de ½ cm. Tocul nu trebuie să depăşească niciodată 3-4 cm.

În viitor, cămăşile vor fi tricotate sau confecţionate cu andrele de aur. Andrelele din fier nu aduc vibraţii armonioase caracterului.

PĂRUL ŞI MODUL DE A-L PURTA

Fiecare fir de păr este un conductor de lumină. Nici măcar nu bănuiţi ce relaţie există între păr şi forţele

naturii! De aceea, părul trebuie să fie întotdeauna bine pieptănat şi aranjat, ca să permită accesul şi libera circulaţie a forţelor înlăuntrul vostru.

Dacă sunteţi prost dispus, descurajat sau dacă treburile nu vă merg bine, nu vă duceţi dintr-o casă în alta ca să vă plângeţi, ci treceţi-vă degetele prin păr, din faţă spre spate. Este un gest util, pe care să-l faceţi de cel puţin trei ori pe zi.

Pârul scurt reţine electricitatea, părul lung, mai mult magnetismul. Îl putem purta lung sau scurt. Dacă vreţi să vă dezvoltaţi intelectul, în anumite condiţii, puteţi să vă purtaţi părul mai scurt. Părul lung, viguros vădeşte o stare bună de sănătate.

Părul lung atrage şi energia electrică, şi energia magnetică. Persoana care îşi taie părul se lipseşte de aceste energii. Nu sunt de acord eu o tunsoare foarte scurtă. E bine ca părul să atingă cel puţin partea de jos a urechilor.

Dacă aţi acumulat mult magnetism, ar fi bine să vă tundeţi părul, ar fi chiar benefic pentru sănătate, căci părul scurt aduce mai multă electricitate în organism.

Aveţi grijă ca părul să fie legat din când în când. După cum vă aranjaţi părul, acesta formează unghiuri care reflectă diferit lumina. Credeţi, cu siguranţă, că sunt detalii, dar să ştiţi că din astfel de detalii e ţesută viaţa.

Natura ne-a înzestrat cu păr ca să ne protejeze de soare; el reflectă lumina care ajunge pe cap şi o face astfel inofensivă. Umbrelele de soare vă vor lipsi de acţiunea directă a soarelui.

E bine să ne udăm deseori părul cu apă curată de munte, dar nu-l spălaţi cu săpun care conţine grăsimi animale. Purtaţi la voi un pieptene ca să vă aranjaţi părul din când în când. Dacă vă gândiţi deseori la păr

şi, mai exact, la rădăcina lui, după un an, părul se va întări şi va creşte frumos. Căderea părului e cauzată de griji şi de lipsa de umiditate din organism.

Când vă spălaţi pe cap, folosiţi săpun curat şi faceţi o singură săpunire. Altfel, puteţi să vă spălaţi pe cap mai des, utilizând când apă curată, când argilă în prealabil expusă la soare, la care adăugaţi puţin oţet şi diluaţi totul în multă apă. Aplicaţi de câteva ori această pastă pe păr, masând rădăcina, apoi clătiţi cu apă curată. Părul devine astfel moale şi-şi păstrează magnetismul. Grăsimea este necesară părului, dar, dacă îl spălaţi mult, devine uscat, electric; pielea capului respiră bine, dar sunteţi lipsiţi de căldură, şi activitatea creierului e mai slabă. Odată cu pierderea magnetismului, capacitatea de reflecţie scade. Nu purtaţi pălărie, ca să nu creaţi un obstacol pentru aerisirea capului.

Dimineaţa, când vă spălaţi, udaţi-vă puţin părul cu apă călduţă sau rece, în funcţie de temperatura corpului, apoi pieptănaţi-1. Dacă puteţi, realizaţi-vă singuri şamponul cu uleiuri de calitate şi veţi putea atunci să vă spălaţi părul mai des. Săpunurile din ziua de astăzi nu sunt pure. Sunt fabricate pe bază de animale moarte. Argila este preferabilă săpunului. Nu vă spălaţi capul cu apă prea caldă sau prea rece. Mătreaţa va dispărea dacă duceţi o viaţă sănătoasă.

Oamenii sunt iritaţi când le cade părul şi, ca să le crească la loc, încearcă tot felul de metode. Ar fi bine pentru ei să înveţe să-şi concentreze gândurile mărturisindu-se şi rostind fraze ca acestea: „Doamne, fă ca părul să-mi crească şi să fie puţin mai des!” Ar obţine rezultate mai bune. Căderea pârului este cauzată de cele mai multe ori de nelinişte, îngrijorări, spaime şi tulburări.

Părul albeşte uneori din cauza unei mari acumulări de cunoştinţe, dar deseori şi în urma unor mari nelinişti. Părul devine alb ori din cauza unei mari stupidităţi, ori din cauza unei mari înţelepciuni. El poate să albească în 24 de ore, dar şi să-şi recapete culoarea tot în 24 de ore.

De ce creşte şi cade părul? Când căldura organismului e mare, părul creşte: când ea scade, părul începe să cadă. Pierderea magnetismului duce la căderea părului. Dacă

există un surplus de căldură, părul se încreţeşte. Oamenii al căror păr e aspru şi foarte creţ sunt încăpăţânaţi.

Dacă duceţi o viaţă liniştită şi senină, părul va fi în starea în care trebuie să fie. Când sunteţi prost dispus, mângâiaţi-vă părul şi vă veţi simţi imediat mai puternic şi liniştit. Atingeţi părul unui om sănătos sau al unui iniţiat, iar asta vă va aduce calm, căci a acumulat energie solară. Dacă gândurile sunt frumoase, părul e şi el frumos. Să aveţi gânduri bune ca să vă amelioraţi starea părului.

VIAŢA SPIRITUALĂ

Ca să evite bolile, omul trebuie să se hrănească cu roadele spiritului: iubire, pace. bucurie, răbdare, blândeţe, sobrietate şi compasiune. Altfel, se va lovi de forţele nefaste ale naturii, va trăi cu ura şi bănuiala în suflet, va suferi şi se va îmbolnăvi. Când îşi ridică nivelul intelectual şi spiritual, ajunge şi la o stare de bine fizică. Ştiind aceasta, străduiţi-vă să dobândiţi puritatea interioară a intelectului, inimii şi a acţiunilor voastre.

Mulţumiţi pentru toate darurile şi binefacerile pe care le primiţi. Nemulţumirea este o impuritate spirituală care astupă porii corpului omenesc. Eliberaţi-vă de ea! Aşa cum apa curăţă cele şapte milioane de pori prin care respiraţi, aşa vă curăţaţi sufletul mulţumind.

Nu puteţi să fiţi sănătoşi, să aveţi mâini şi picioare frumoase, ochi buni, un sistem nervos bun dacă nu sunteţi bun. Fiţi bun, daţi cale liberă iubirii în voi, ca să menţineţi starea bună a inimii. Altfel, funcţia inimii şi circulaţia sangvină vor fi împiedicate.

Dacă nu e inteligent în sensul că are o gândire slabă, omul va avea dureri de cap. În unele locuri ale creierului se acumulează un surplus de energie neutilizată, dar, dacă această energie e pusă la treabă răul dispare. Aproape toate bolile sunt generate de lipsa de iubire. Nu există igienă fără iubire.

Forţa omului nu se bazează pe muşchii săi, ci pe acel sentiment blând şi delicat capabil să dezvolte toate celelalte forţe. Dumnezeu a făcut lumea în aşa fel încât natura este obligată să se supună iubirii, forţă atât de slabă în aparenţă, dar capabilă să regularizeze căldura şi lumina din viaţa noastră interioară, precum şi acţiunea forţelor din organism.

Dacă mergeţi pe calea iubirii, a înţelepciunii şi a adevărului, veţi domina totul, moartea, sărăcia, bolile.

Mulţi se plâng de răcirea membrelor şi caută o soluţie. Există mai multe metode: să vă spălaţi picioarele cu apă caldă, să faceţi mişcări, să faceţi marşuri rapide, dar toate sunt metode exterioare. Ca să se trateze, omul trebuie să găsească întâi cauza stării maladive. Răcirea membrelor e cauzată de impuritatea sângelui. Sângele impur produce electricitate şi sângele pur, magnetism. Electricitatea

produce frig şi magnetismul, căldură. În consecinţă, ca să evitaţi răcirea mâinilor şi picioarelor, trebuie să-i aduceţi mai multă căldură organismului. E posibil când omul, deschizând calea, dă cale liberă divinului înlăuntrul lui şi îl exprimă. Astfel, nu va suferi nici de frig, nici de sărăcie, nici de boli.

Dimineaţa la sculare rostiţi formula: „Doamne, binecuvântează tot ce e în mine şi în afara mea, că lucrăm pentru Mărirea şi Slava Ta. Dă-ne lumină ca să-Ţi înţelegem voia şi s-o împlinim!”

Celulele omului sunt fiinţe inteligente şi raţionale, înzestrate eu cunoştinţe, dar, ca să ştie cum să le conducă, stăpânul lor trebuie să fie şi el inteligent. Ele s-au depersonalizat în mod conştient ca să poată intra în organismul omenesc. Scopul este să se sacrifice pentru stăpânul lor şi să-l ajute să crească. Omul e fericit să trăiască atunci când aceste fiinţe inteligente acceptă să colaboreze cu el pentru binele său. Când refuză colaborarea, viaţa devine un pustiu.

În Şcoala iniţiatică, nimeni nu are permisiunea să corecteze ceva. Credeţi că aveţi dreptul să închideţi canalele de unde ies toate impurităţile? Nu! în acest fel provocaţi o nenorocire şi mai mare în jur. O persoană furioasă este un canal, aşa că lăsaţi-l să-şi evacueze toate impurităţile, daţi-i pace! Faptul că-şi lasă furia să explodeze îi ajută pe ceilalţi, pentru că prin ea se evacuează multe impurităţi. Astăzi, ea este canalul, mâine poate sunteţi voi.

Rugăciunea ridică vibraţiile aurei şi astfel omul devine inaccesibil la influenţele negative din jur.

Primim energie din lumea divină prin rugăciune. Legea rugăciunii este aceeaşi ca a nutriţiei. Nu există rugi care să nu fie îndeplinite de Dumnezeu şi chiar la momentul potrivit. Aşa cum omul rămas fără hrană

simte o lipsă, sufletul lipsit de rugăciune simte şi el lipsa ei.

Când vă treziţi dimineaţa, mulţumiţi-i lui Dumnezeu că aveţi toate membrele la locul lor, precum şi capul, inima şi corpul pregătite să lucreze.

Mergeţi spre Dumnezeu ca un copil şi adresaţi-vă Lui: „Doamne, dă-mi binecuvântarea Ta! îţi mulţumesc pentru darurile pe care mi le faci. Ajută-mă să-mi pot mări libertatea sufletului, forţa minţii, lumina intelectului şi bunătatea inimii”.

Concentrarea gândurilor şi rugăciunea sunt doi factori benefici ca să ne protejăm de influenţele exterioare nefaste. Unii cred că rugăciunea este o metodă uşor de aplicat. Da, dar totul depinde de felul în care vă rugaţi şi vă concentraţi. Dacă vă rugaţi în mod mecanic, nu veţi obţine niciun rezultat. Când omul este protejat de rugăciune, nu răceşte, nimic nu-l agresează.

Vă propun să spuneţi Tatăl nostru astfel: întâi, umpleţi-vă plămânii mulţumind Domnului pentru aerul pe care îl primiţi. Începeţi să recitaţi în gând: „Tatăl nostru care eşti în ceruri...” La sfârşitul fiecărui vers, inspiraţi din nou şi observaţi cât vă trebuie ca să rostiţi toată rugăciunea Tatăl nostru. Când o rostiţi, indiferent că e dimineaţa, la prânz sau seara înainte de apusul soarelui, gândiţi-vă să respiraţi. Veţi spune că nu aveţi timp. Cum doriţi, dar să nu fiţi surprinşi dacă medicii vă vor opera la stomac, vă vor scoate un rinichi, amigdalele, vă vor opera la colon sau vă vor extirpa o tumoare.

Orele cele mai potrivite pentru rugăciune sunt între 21:00 şi 24=00 şi de la 3:00 la 4:00 dimineaţa.

Cel ce se poate conecta la lumea divină va putea să profite de energiile sfinte şi benefice ale naturii. Ele ridică vibraţiile, factor de întinerire a organismului.

Minciuna, furia, ipocrizia, neîncrederea conţin o substanţă explozivă în stare să ruineze organismul. Forţele pe care le degajă rigidizează omul şi-l fac să îmbătrânească înainte de vreme.

Fiecare poate să obţină o sănătate perfectă cu condiţia ca gândurile, sentimentele, faptele sale să fie unificate. Dacă survine vreo contradicţie, puteţi să vă rugaţi, de exemplu, aşa; „în numele Domnului, toate contradicţiile şi toate obstacolele care îmi stau în cale şi mă împiedică să înaintez să dispară!”

Minciuna este o otravă violentă, şi mai puternică decât o otravă înghiţită. Se transmite urmaşilor prin sânge şi îi duce la degenerescenţă. Când e mulţumit de viaţă, mereu bine dispus şi recunoscător, omul se deschide către forţele cereşti şi se închide în faţa răului. Când are credinţă şi iubire de Dumnezeu, se conectează la lumea cerească, de unde primeşte tot ce e necesar dezvoltării sale.

Dacă studiaţi natura cu iubire şi puteţi să vă conectaţi la frumuseţea formelor şi culorilor ei, asta ajută la buna funcţionare a capilarelor, le favorizează dilatarea şi contracţia.

Impulsurile instinctive puternice sunt legate de ficat, pe care îl influenţează. Dacă nu vă controlaţi impulsurile

inferioare, vă supraîncărcaţi ficatul, ceea ce duce la o dereglare a tuturor celorlalte sisteme.

Certurile continue, iritările, avariţia, vanitatea dereglează funcţionarea ficatului. O mare nelinişte interioară, o decepţie puternică blochează curentul energetic; o descurajare mare poate să distrugă omul.

Astfel de sentimente negative îi provoacă cele mai rele boli, dereglarea funcţionării mai multor organe, scăderea vibraţiilor lor, schimbarea proceselor lor chimice şi chiar a structurii lor atomice. Numai gândurile corecte sunt benefice. Un gând pur şi bine dirijat poate să facă minuni.

OMUL ŞI MEDIUL ÎNCONJURĂTOR

Aerul, apa. hrana, lumina şi căldura sunt elementele de care se foloseşte ştiinţa nouă ca să răspundă complet la întrebările vieţii. Cel care înţelege puterea acestor elemente şi ştie să le utilizeze va putea să-şi redobândească sănătatea doar în cinci minute.

Trăiţi aproape de natură, dar nu ştiţi să beneficiaţi de ea. De ce? Nu-i cunoaşteţi legile. Dacă vreţi să fiţi în armonie cu ea şi să vă folosiţi de bogăţiile ei, începeţi prin a-i învăţa limbajul şi, ca să reuşiţi să-l descifraţi, studiaţi formele, conţinutul şi sensul a tot ce vă înconjoară.

Fiecare primeşte din bogăţiile naturii în funcţie de gradul de evoluţie.

Oamenii trebuie să trăiască potrivit ordinii şi legilor naturii. Dacă nu înţeleg asta şi nu le aplică de bunăvoie, natura îi va obliga s-o facă.

Lumea divină acţionează asupra omenirii cu mijloace ce provin din trei surse: hrana care vine din lumea vegetală; lumina, căldura, magnetismul şi electricitatea din aer; gândurile şi sentimentele provin din lumea invizibilă.

Aceste trei principale aporturi vin în permanenţa din lumea divină şi, dacă le puneţi obstacole în cale, veţi ajunge în stare de mari contradicţii.

O energie formidabilă este închisă în pietre, în mări, în cosmosul întreg, dar omul, deoarece n-a dezvoltat încă toate posibilităţile creierului, n-a învăţat să utilizeze aceste surse energetice extraordinare.

A vorbi despre o viaţă sănătoasă, normală înseamnă a consuma corect energiile din lumea exterioară şi din natură, care e plină de bun-simţ. Omul eu judecată are mijloace necesare ca să extragă forţele vii din aceste medii diferite.

Să nu credeţi că e uşor să controlaţi acţiunea forţelor naturii asupra fiinţelor vii. Contactul cu o persoană ale cărei energii se opun energiilor voastre vă deregleează echilibrul; după aceea va fi nevoie de un timp ca să vă reechilibraţi. Alegerea persoanei însărcinate să vă confecţioneze hainele nu e un lucru anodin. Alegeţi un croitor ale cărui energii are afinităţi cu ale voastre. Altfel spus, cultivaţi prietenia persoanelor cu care sunteţi în armonie şi aveţi afinităţi şi recurgeţi la serviciile persoanelor care vibrează în acord eu voi. În acest sens, păsările au rezolvat problema, au dezvoltat arta de a-şi confecţiona hainele, de a le vopsi şi de a le aranja ele singure. Omul trebuie să fie atent la alegerea bucătarului, a croitorului, precum şi la alegerea cărţilor. E important să vă alegeţi bine autorii cărţilor, indiferent că sunt ştiinţifice sau literare, numai să fiţi pe aceeaşi lungime de undă cu autorul.

Când sunteţi prea apropiaţi unii de alţii, se produce o interacţiune între aurele voastre care, în loc să vă ajute, vă limitează. Păstraţi cel puţin 1 m distanţă între voi, ca să evitaţi întrepătrunderea acestor aure. Uneori, este suficientă una de 2-3 mm ca asta să devină insuportabil. Corpurile subtile sunt foarte sensibile, simt repede vibraţiile opuse.

În afara mirosului urât al transpiraţiei, omul degajă uneori o altă emanaţie invizibilă formată din materie impură, ceea ce vă face să ziceţi: „Nu ştiu de ce, dar nu pot să suport această persoană!” Alteori, ochii proiectează o emanaţie dezagreabilă.

Dumnezeu a stabilit o distanţă bună pe care s-o respectaţi între voi. Poziţia naturală şi corectă echivalează cu lungimea braţului sau intervalul dintre două persoane care dau mâna.

O strângere bună de mână nu necesită o apropiere inutilă, nici o strânsoare exagerată; apăsarea va fi uşoară şi scurtă, cu degetul gros ridicat în sus, nu îndoit în jos, cu braţul întins, dar suplu. Deschideţi toată mâna. Unii vă strâng mâna întinzându-vă doar câteva degete, ceea ce e respingător. Ori o strângere de mână sănătoasă, ori nimic! Puteţi saluta ridicând pur şi simplu mâna. În acest caz, braţul va fi îndoit la nivelul cotului, palma va fi îndreptată spre prieten şi degetele vor fi apropiate.

Când întâlniţi pe cineva ale cărui vibraţii magnetice şi electrice sunt îngreunate de „noroi”, această apăsare vă invadează şi nu e uşor să vă eliberaţi. Aşa se ajunge la durerea de cap!

O singură privire a unor persoane este de ajuns ca să deveniţi victima a ceea ce se numeşte „deochi”. Este un mesaj din lumea invizibilă pe care trebuie să-l studiaţi ca să cunoaşteţi forţele care acţionează asupra voastră.

Din păcate, studiaţi numai rezultatele. De exemplu, antipatia faţă de o persoană este un rezultat. Păstraţi între voi o distanţă de cel puţin 1 m şi nu vă apropiaţi prea mult. Aplicaţi, vă rog, această regulă!

Piscurile munţilor sunt centre dinamice. Rezervorul de forţe pe care îl reprezintă va fi utilizat în viitor.

Vârfurile munţilor înalţi sunt legate de centrul soarelui. În acelaşi timp, sunt pompe care absorb toate impurităţile. De exemplu, dacă sunteţi prost dispus şi urcaţi în vârful unui munte, indispoziţia va dispărea şi vă veţi simţi reîmprospătat şi cu bateriile reîncărcate. În vale ne simţim apăsaţi, încordaţi. Când urcaţi pe munte, starea proastă dispare.

Excursiile sunt bune de fiecare dată când se iveşte ocazia, dar mai ales între 14 ianuarie şi 14 iunie, pentru că în această perioadă a anului natura este încărcată cu Prana vitală.

Natura nu este singura care îi dă forţă omului. Viaţa e sănătoasă şi normală când schimburile de energie dintre organism şi lumea exterioară sunt bune. Există ceva în omul care tinde să comită greşeli, de aceea, natura a introdus în materie o calitate, aceea de a se transforma în permanenţă. După spusele oamenilor de ştiinţă, corpul omului se transformă la fiecare şapte ani. După al şaptelea an, sistemul osos, muscular, nervos, precum şi materia cenuşie se regenerează. Dar alţii spun că, în funcţie de calitatea gândurilor şi a sentimentelor, ne putem regenera în trei luni. Un singur delict este de ajuns ca să murdărească materia corpului. Ca să-şi restructureze corpul, omul trebuie să ducă o viaţă curată ca apa de izvor care ţâşneşte continuu şi purifică totul în calea ei.

De la jumătatea lunii mai până la mijlocul lunii iulie, lucraţi în grădină în fiecare dimineaţă înainte de răsăritul soarelui, măcar o jumătate de oră, şi veţi fi perfect sănătos, în acel moment, o energie terestră provenind din emisfera sudică circulă îndreptându-se spre emisfera nordică, ca apoi să se întoarcă spre emisfera sudică. Creşterea, înflorirea, crearea formelor şi fructelor depind de ea. Oamenii suferă de

insuficienţa ei. Este necesar ca omul să facă schimburi de energie cu energiile pământului. Impurităţile, noroiul, buruienile organismului trebuie să coboare în centrul pământului, ca să poată urca forţele noi.

Unii spun că n-au nevoie de cunoştinţe din domeniul biologiei, fizicii, chimiei, matematicii, psihologiei etc. Nu este adevărat! Toate ştiinţele vă sunt utile şi ar trebui să le studiaţi pe toate, inclusiv electricitatea şi magnetismul, pentru că aceste forţe acţionează asupra organismului.

Oamenii de astăzi au nevoie de o compensaţie nouă cu ajutorul căreia îşi vor restructura creierul, plămânii, stomacul, precum şi sistemul muscular. Atâta timp cât organele nu sunt restructurate, omului îi este imposibil să capteze pe deplin lumina şi energiile solare.

Cu cât creşte energia solară înlăuntrul vostru, cu atât mai mari vă vor fi blândeţea şi magnetismul. Atunci, indiferent de casa în care veţi intra, toată lumea vă va iubi.

Ca să aveţi inima sănătoasă, aveţi grijă de buna funcţionare a creierului şi a plexului solar, unde circulă curenţii magnetici şi electrici ai naturii.

Primele raze de soare sunt cele mai benefice. În soare există un mare transformator care îşi trimite energiile pe întregul Pământ, dar şi oamenii au fiecare un transformator, care captează lumina şi căldura ce le sunt destinate.

Cu cât sunt mai mari ferestrele unei case şi cu cât sunt deschise mai des, cu atât mai bună este sănătatea celor care locuiesc în ea. Ferestrele casei voastre ar trebui să fie mari, pentru ca lumina să pătrundă din abundenţă.

Dormiţi într-o cameră care vă place. Când vă daţi jos din pat, coborâţi întotdeauna pe partea dreaptă. Dormiţi pe partea dreaptă, cu capul spre nord sau spre est. Mâncaţi alimentele care vă plac şi beţi apă sănătoasă, nu calcaroasă. Apa prea dură lasă multe depuneri.

Nu aruncaţi oriunde apa cu care v-aţi spălat pe faţă. Poate faceţi bine locului unde vărsaţi apa, dar nu vă faceţi bine vouă. Aruncaţi această apă mai degrabă la flori, la copaci, dar în niciun caz pe unde trec oamenii sau în locuri nesănătoase. Respectaţi această regulă fără să întrebaţi de ce şi veţi observa la voi o ameliorare.

Intraţi în contact cu întreaga Creaţie divină, cu florile şi pomii fructiferi. Ca să fiţi în condiţie fizică bună şi ca să depăşiţi suferinţele, cultivaţi flori! Ele vindecă, însufleţesc, întineresc. De exemplu, a uda şi a respira parfumul florilor roşii este benefic pentru omul nervos. Plantaţi şi pomi fructiferi, dar şi legume, ca să le studiaţi şi să beneficiaţi de forţele lor ascunse. Chiar bolnav fiind, dacă iubiţi plantele, vă veţi vindeca mai repede. Plantele regularizează sistemul nervos. Nu uitaţi să comunicaţi cu ele.

Pădurile şi plantele sunt rezerve de forţe de unde omul poate lua tot ce îi este necesar. Iubiţi-le ca să vă conectaţi la ele şi la forţele dinlăuntrul lor. Totuşi, nu plantaţi copaci prea aproape de casă. Vegetalele au o nevoie naturală de apă şi, fără să vrea, pot fi cauza unor probleme. De exemplu, dacă vă întindeţi sub un nuc sau sub un alt copac mare şi adormiţi, veţi vedea rezultatul! Sustrag energia vitală.

Nu trebuie să evitaţi munca pământului. În fiecare sistem religios, se recomandă ca metodă de lucru aratul pământului şi cultivarea plantelor. Omul se

vindecă graţie plantelor. Ocupându-se de ele, învaţă să le cunoască, să intre în contact cu forţele lor magice. Fiecare ar trebui să aibă în grădină câteva rânduri de ceapă, usturoi, pătrunjel, pe care să le cultive cu grijă şi multă iubire.

Fiecare plantă, fiecare fruct de care omul se ocupă introduce în el propriile i calităţi. De exemplu, e benefic să ai şi să întreţii un cactus în casă. Nu face fructe, dar creează o atmosferă bună, aduce calm şi stare de bine. E benefic pentru intelectuali şi aduce abundenţă şi bogăţie. Dacă vreţi să deveniţi activi, dinamici, cultivaţi cireşi, în virtutea culorii roşii a fructelor. Dacă vreţi să vă întăriţi ficatul, cultivaţi prune violete. Plantele şi fructele sunt purtătoare de forţe magnetice şi, prin ele, vă puteţi vindeca.

Vara, mai ales la începutul lunii mai, mergeţi cu picioarele goale cât mai mult timp, ca să fiţi în contact eu electricitatea şi magnetismul terestru. Cei care n-au obiceiul să meargă cu picioarele goale ar putea să exerseze un timp dimineaţa, după răsăritul soarelui. Este foarte plăcut şi recomand asta tuturor, dar în afara oraşelor. Picioarele sunt ca nişte antene prin care putem să intrăm în contact eu pământul şi să stabilim schimburi între energiile lui şi curenţii energetici ai corpului nostru. Totuşi, aceste schimburi nu sunt recomandate tot timpul. Unele ore ale zilei şi unele zile ale anului sunt foarte benefice, dar există zile şi ore în care nu trebuie sub niciun motiv să mergem eu picioarele goale.

De felul în care staţi jos depinde viitorul vostru. Cei mai mulţi dintre voi îşi schimbă tot timpul poziţia picioarelor sau a braţelor, adică vă aşezaţi piciorul stâng peste cel drept şi invers, sau nu ştiţi ce să faceţi cu mâinile şi vă întoarceţi mereu curbând astfel

coloana vertebrală. Nu acordaţi mare importanţă acestui lucru, dar eu vă spun că felul în care vă aşezaţi, vă mişcaţi, vă ridicaţi ca să plecaţi are o importanţă esenţială. Putem să definim caracterul omului după felul în care stă aşezat.

De ce ramurile unor copaci se răsucesc? Proprietarii grădinilor în care cresc astfel de copaci au gânduri şi sentimente deviate. Proiectează unde dizarmonice care sunt absorbite de eterul plantelor şi astfel ramurile se răsucesc. La fel şi în cazul animalelor. De exemplu, la munte şi în păduri, cruzimea animalelor sălbatice este întărită de gândurile rele şi pline de cruzime ale oamenilor. Animalele le primesc în corpul lor astral aşa cum sugativa absoarbe cerneala. Omul este aşadar de vină pentru toate astea.

Primiţi lumina, aerul, apa şi hrana în mod conştient şi cu iubire, ca să profitaţi cât mai mult de ele şi să obţineţi rezultate bune. Dacă acceptaţi aceste bogăţii în mod mecanic, rezultatele vor fi slabe. Când respiraţi, gândiţi-vă că, în afară de oxigen şi de azot, aerul conţine şi alte elemente dătătoare de viaţă. Când beţi apă, gândiţi-vă că, în afară de oxigen şi hidrogen, primiţi şi alte lucruri însufleţitoare. În fond, nu uitaţi că fiecare element, fiecare compus al aerului şi al apei este purtător de viaţă.

Feriţi-vă de curenţii de aer şi de vântul prea puternic. Unele vânturi şi unii curenţi calzi sunt periculoşi, pentru că usucă trupul. Dacă vreţi să faceţi băi de aer, expuneţi-vă unor adieri uşoare foarte plăcute.

Omul trebuie să fie curat din toate punctele de vedere. Fiecăruia i se cere să fie curat fizic, psihic şi sufleteşte. Indiferent că pe stradă, în casă sau la

munte, peste tot trebuie să menţinem o curăţenie absolută. Cel care menţine în mod conştient curăţenia fizică va putea să aibă şi mintea, şi inima curate. Este oare posibil să vorbim despre idealuri înalte, despre credinţa în Dumnezeu dacă, în plan fizic, nu este respectată cea mai elementară curăţenie? Pentru ca viaţa şi sănătatea oamenilor să se amelioreze, este indispensabil ca toată lumea să devină curată interior şi exterior. Curăţenia şi puritatea pot să păstreze starea bună de sănătate, să conserve energia şi astfel să prelungească viaţa.

Nu-i permiteţi niciunei persoane să intre în casa voastră cu încălţările pline de noroi sau de praf. Înainte de a o lăsa să intre, cereţi-i să se descalţe ca să nu aducă în casă influenţe nedorite.

Pe Pământ, deoarece trăieşte pe plan fizic, omul trebuie să înceapă cu curăţenia fizică. Hainele, încălţările, corpul trebuie să fie perfect curate. Ar trebui să ne spălăm faţa, mâinile de zece ori pe zi, la fel şi dinţii, dar fără să-i periem exagerat cu periuţa, riscând să zgâriem smalţul. E de ajuns să ne spălăm cu apă călduţă şi puţină pastă de dinţi. Multe boli sunt cauzate de microbii care se dezvoltă în gură şi dinţi. Dacă omul nu e pregătit să menţină curăţenia corpului, cum ar putea să menţină puritatea planului spiritual?

Fără curăţenie şi puritate, sănătatea e inaccesibilă. Fiecare celulă ar trebui să fie pură interior şi exterior, căci de curăţenia totalităţii celulelor depinde starea întregului corp.

Cel care se ocupă de impurităţile celorlalţi se degradează. Când critică greşelile aproapelui, omul ajunge în stadiul de a atrage impurităţile din lumea astrală. A te ocupa exclusiv de greşelile celorlalţi

înseamnă a te conecta la ele şi a-ţi însuşi consecinţele rătăcirilor lor.

Puritatea fizică este una dintre condiţiile dobândirii purităţii spirituale. Este indispensabilă pentru crearea unei atmosfere favorabile gândirii. Pe de altă parte, impuritatea mentală, gândurile negative demagnetizează şi poluează întotdeauna atmosfera bună.

Îndoiala este o formă de impuritate care pătrunde în corpul astral al omului. În consecinţă, provoacă invidia, gelozia şi lăcomia. Cel care vrea să-şi construiască un corp nou trebuie să aibă grijă de curăţenie şi de relaţia dintre corpurile sale (fizic, astral şi mental).

Când spunem că omul trebuie să fie absolut pur, înzestrat cu o mare moralitate, înţelegem că aceste condiţii favorabile îl protejează de microbi. Puritatea este protecţia contra duşmanilor invizibili ascunşi care introduc în organism cele mai tari otrăvuri. Morala nouă le cere tuturor puritate absolută: curăţenia corpului, a organelor interne şi externe, precum şi puritatea gândurilor, a sentimentelor şi a actelor. Ducând o astfel de viaţă, ne asigurăm puritatea sângelui şi, având sânge perfect pur, suntem protejaţi de toţi microbii.

Organismul oamenilor din ziua de astăzi este contaminat cu carne, alcool, vin, tot felul de alimente şi medicamente, în acelaşi timp, corpurile spirituale sunt contaminate de avariţie, ranchiună, ură, teamă, gânduri distructive. Iubiţi o persoană, dar e de ajuns să vă spună o vorbă nepotrivită că începeţi deja s-o urâţi. Ştiţi ce otravă cumplită e ura? În acest caz, răul se va întoarce împotriva voastră. Şi orgoliul este otravă. Fiecare gând rău, fiecare sentiment râu atrage fiinţe

din lumea inferioară. Iată de ce igiena minţii, a inimii, a sufletului şi a corpului este atât de importantă.

Iisus a zis să ne păstrăm puritatea privirii pentru ca tot trupul să ne fie curat. Curăţenia, sfinţenia şi iubirea sunt adevărata igienă a sufletului. Aplicarea lor în viaţă înseamnă o stare de bine care îi permite omului să-şi îndeplinească misiunea pe pământ.

Nu vă duceţi la ceilalţi ca să le împărtăşiţi grijile şi suferinţele voastre vrând să vă uşuraţi! Nu le duceţi celor apropiaţi necazurile şi deşeurile voastre! Nu-i copleşiţi cu poverile voastre. Nu folosiţi serviciile oamenilor nervoşi, greoi, indiferent de activitate: croitorie, cizmărie, construirea unei case etc. Nu permiteţi unei persoane slabe şi nervoase să vă facă de mâncare, adresaţi-vă mai degrabă unei persoane înfloritoare, sănătoase şi vesele. Oamenii prea slabi nu au o înţelegere spirituală foarte ridicată a lumilor subtile, deoarece marea cantitate de aciditate din organism provoacă hiperaciditate, pe când persoanele bine făcute sunt de natură bazică.

Evitaţi apropierea fizică de o persoană bolnavă sau de o persoană rea. Dacă un om sănătos îşi aşază mâna pe voi, vă transmite ceva pozitiv. Există persoane care n-ar trebui să se apropie unele de altele, căci unele sunt ea fierul care se poate încălzi până la 1000°C şi altele ea lemnul, care se vor aprinde alături. Ca să evitaţi necazurile, nu vă aşezaţi aproape de ele, nici lângă persoane care nu ţin la voi sau nu ţineţi voi la ele.

Calitatea gândurilor şi a sentimentelor se ameliorează graţie lecturii biografiilor sfinţilor şi ale unor personaje excepţionale.

Dacă sunteţi descurajaţi, nu vă fie teamă: vă aflaţi temporar într-o regiune în care fiinţele vă primesc

fulgerându-vă cu gândurile şi sentimentele lor, în scopul de a vă jefui. Sunt hoţi şi bandiţi care vor să vă slăbească forţele. Prin urmare, fiţi tot timpul vigilenţi ca să nu vă poată atinge.

Aşa cum avionul sau automobilul este un mijloc de transport dintr-un loc în altul, cântecul, de exemplu, poate şi el să servească drept vehicul. O fiinţă poate să iasă sau să intre într-un cântec aşa cum intrăm sau ieşim dintr-un autovehicul. Animalele sunt mijloace de locomoţie pentru sufletele omeneşti mai întârziate în evoluţia lor.

Protejaţi-vă corpul de arsuri, de frecţii prea puternice cu produse pe bază de petrol, de iod sau alte medicamente prea agresive.

Unele persoane, simţindu-se slăbite şi anemice, au recurs la cosmetice artificiale ca să-şi aranjeze înfăţişarea. Femeile folosesc ruj şi pudre, dar pielea face astfel riduri şi, în loc să devină frumoase, se urâţesc. Există o cosmetică interioară: gândurile şi sentimentele curate, precum şi faptele nobile. De altfel, nu e necesar să vă daţi cu săpun pe faţă mai mult de o dată pe lună. Faţa are proprietatea de a se spăla singură, deoarece din fiecare celulă şi din fiecare por se scurg energii electrice şi magnetice care au capacitatea de a o curăţa.

Pentru discipol, munca fizică, intelectuală şi spirituală trebuie să fie la fel de sfântă. Pentru un om sfânt, trebuie să luăm în calcul o oră de muncă fizică pe zi, trei ore de muncă pentru inimă şi şapte ore de muncă intelectuală. În schimb, unii dintre voi nu muncesc şi, ca rezultat al inacţiunii, apar indispoziţiile şi deformările organismului. Începe să vă doară capul, burta picioarele, braţele. E bine să aveţi o grădină ca să vă eliberaţi de energiile inutile. Dacă vreţi să aveţi o

stare bună de sănătate, lucraţi pământul eu un hârleţ şi astfel energiile negative vor intra în pământ.

Orice exces de hrană în lumea fizică, intelectuală şi spirituală duce la saturaţie. Excesul nu e permis nici în muncă, fiindcă saturaţia duce şi ea la stări maladive.

O hrană sănătoasă vă e necesară, dar nu băuturi alcoolizate sau siropuri, ci numai apă, haine perfect curate, locuinţe cu ferestre largi, lumină din belşug şi zilnic, cel puţin două ore, exerciţii fizice. Untul să fie aruncat, şi cratiţele la fel! O femeie care stă patru-cinci ore la gătit e un adevărat sacrilegiu! Asta e cultură? O oră e de ajuns pentru prepararea mesei. Restul timpului va fi consacrat muncii spirituale: lectură, muzică, pictură şi tot ce poate să înnobileze inima şi sufletul.

Oamenii din ziua de astăzi au început să fie bolnavi în momentul în care nu s-au mai plimbat în mijlocul naturii. Trăim ca nişte deţinuţi! Credeţi că o clădire de patru, cinci sau şase etaje e benefică pentru sănătate?

Să luăm exemplul unei persoane care trăieşte mult timp în munţi. Va câştiga poate mult, dar va şi pierde. În munţii înalţi, viaţa îi va fi mai dură şi va deveni şi el mai aspru. Dar nici trăitul mult timp în vale nu e bun. Trebuie să alternaţi: când să urcaţi, când să coborâţi.

La munte, mergeţi încet, liniştiţi, fără grabă. Opriţi-vă la fiecare 100 m şi faceţi o scurtă pauză, sprijinindu-vă alternativ, aproximativ 30 de secunde, pe fiecare picior. Cu cât veţi urca mai sus, cu atât mai mult vă veţi încetini mersul. În acest fel, vă veţi obişnui cu forţele naturii şi veţi beneficia la maximum de contactul cu ele.

Aruncaţi-vă ochelarii negri! Omul ar trebui să privească fără barieră în faţa ochilor. Sufletul să fie deschis şi liber şi să se bucure de toate!

Florile, copacii, viţa-de-vie, lanurile de grâu au o influenţă benefică asupra omului. Vă recomand să le vizitaţi.

Copacii sunt puri, florile sunt pure. În spatele fiecărei flori stă o fiinţă inteligentă, de aceea nu trebuie să culegem florile. În unele cazuri, culesul e permis, de exemplu, pentru a face un remediu, dar cereţi atunci voie acelei fiinţe ascunse.

Dacă aveţi grijă de pomi fructiferi, vă vor insufla calităţile lor. Omul s-ar fi stins demult fără influenţa prunelor, cireşelor, perelor şi a tuturor celorlalte fructe. Vegetalele sunt copiii îngerilor şi, având grijă de ele, stabiliţi un contact cu îngerii. Dacă aveţi grijă de animale, vă îngrijiţi de heruvimi şi de serafimi.

Când agricultorul ară şi strânge recolta de pe ogorul lui, nu rosteşte niciun cuvânt negativ, ci cântă şi se bucură. Astfel, boabele de grâu se vor umple de energie însufleţitoare. Există o pâine care vindecă.

Dacă găsiţi o omidă în drum, de ce călcaţi pe ea? Destinul ei este să fie într-o zi fluture, îi frânaţi evoluţia oprindu-i procesul de dezvoltare şi vi l opriţi astfel puţin şi pe al vostru.

Sănătatea este determinată de igiena în planul fizic, emoţional şi mental. Igiena în planul fizic cere să ştim cum să ne hrănim, cum să bem apă, să respirăm şi să dormim. Omul care se hrăneşte bine, respiră bine şi gândeşte întotdeauna sănătos. Omul care e nemulţumit de ce mănâncă nu respiră bine, nu face mişcare şi gândeşte rău. Va trece întotdeauna prin perioade de boală.

Pentru o igienă bună în plan fizic, fiţi atenţi la trei lucruri: locuinţa, alimentaţia, hainele. Pentru o igienă bună în plan spiritual, fiţi atenţi la alte trei tipuri de elemente: gândurile, sentimentele şi acţiunile.

Există în lume oameni puri şi sfinţi care emană o forţă interioară atât de mare, încât hrăneşte la fel ca hrana fizică, în afară de alimentele solide, omul se hrăneşte şi cu aer şi lumină. Aerul este captat de pori şi, pentru deschiderea lor, omul trebuie să postească şi să transpire.

Viaţa divină nu se găseşte în post, în tortura corpului, în manipularea gândurilor şi sentimentelor, ci în armonia absolută. Mâncaţi fără să vă îndopaţi, dormiţi bine, dar sculaţi-vă devreme, nu staţi în pat până târziu; îmbrăcaţi-vă bine, dar simplu şi fără accesorii inutile; trăiţi în locuinţe sănătoase şi luminoase.

În prezent, locuinţele cele mai sănătoase sunt cele construite din lemn, urmează cele din cărămidă şi apoi cele din piatră. O casă făcută din copaci centenari îi transmite omului ceva foarte preţios. În viitor, casele cele mai benefice vor fi fabricate din sticlă.

O casă trebuie să aibă cel puţin trei ferestre (la est, la sud şi la vest), care să măsoare cel puţin 1 ½ m lăţime, ca să lase să intre multă lumină. Este preferabil ca locuinţele să nu fie pătrate, nici cubice, ci cu colţurile rotunjite, ca să creeze o atmosferă plăcută.

Ce poate să-i aducă omului o casă din piatră? Numai necazuri şi suferinţe. Ar trebui să trăiască în ea cel puţin 20 de ani ca abia să reuşească să transforme vibraţiile materiei sale. Nu e uşor să acţionezi asupra materiei grosolane ca s-o faci mai fină. Corpul e ca o casă, cu cât materia lui e mai lucrată şi mai bine organizată, cu atât omul e mai sănătos.

Dacă o mâncare e impregnată de un gând rău proiectat de persoana care a preparat-o, îl veţi simţi şi riscaţi să vă îmbolnăviţi. Pe vremuri, oamenii cunoşteau aceste secrete ale naturii şi refuzau să mănânce o pâine frământată de persoane rele, deoarece ştiau că ceva nociv a fost introdus în ea. La fel în cazul cadourilor. Dacă un cadou nu vă plece şi inima îl refuză, nu-l acceptaţi.

Constat uneori că oamenii evită anumite străzi şi, chiar dacă trebuie să facă un ocol, preferă să apuce pe alte drumuri mai plăcute. Poate inconştient, simt că acolo curenţii telurici nu corespund cu vibraţiile organismului lor sau gândurile locuitorilor lor nu au afinităţi eu ale lor. Oricum, e ceva. Nu e o superstiţie, ci o avertizare. Dacă învăţaţi să-l ascultaţi, glasul interior vă va spune pe unde să mergeţi, în ce moment să plecaţi, când să vă opriţi etc. Oamenii din zilele noastre nu-şi ascultă glasul interior, dorm, mănâncă, se deplasează mecanic, în contratimp şi vor să fie sănătoşi!

Fiecare popor joacă un anumit rol în ansamblul Creaţiei divine.

Oamenii bolnavi nu sunt primiţi în cer. Acolo sus, vor fi întrebaţi: „De ce eşti bolnav? Ce ţi-a lipsit? Banii, mâncarea, aerul sau apa? Ţi s-au dat de toate din abundenţă, dar n-ai ştiut să le foloseşti aşa cum trebuia. Acum, întoarce-te pe

Pământ ca să înveţi să foloseşti corect toate aceste bunuri!” Spiritualiştii trebuie să aibă neapărat sănătoase corpul, inima şi gândirea.

Pentru această lumină care v-a fost dată din lumea invizibilă, credeţi că nu vi se va cere vreodată socoteală? Credeţi că nu vi se va cere niciodată socoteală pentru pâinea pe care aţi mâncat-o sau

pentru energia de care aţi beneficiat? Veţi fi consideraţi răspunzători pentru fiecare cuvânt rostit în van. Filmul vieţii voastre vă va fi proiectat în detaliu, ca să înţelegeţi cum v-aţi pierdut timpul sau v-aţi risipit energiile.

Totul e scris în analele lumii invizibile.

ANEXA 1

A. REMEDII NATURALE PENTRU UZ EXTERN

Cataplasme şi comprese

Cataplasmă din cocă de făină integrală cu drojdie

Într-un recipient adânc, amestecaţi făina integrală (adăugând, dacă e posibil, tărâţe) cu drojdie naturală (drojdie de brutărie) prealabil diluată în apă călduţă, până se obţine o cocă moale. Acoperiţi cu o pânză, lăsaţi să se liniştească aproape 1 oră lângă o sursă de căldură. Preparaţi o cataplasmă cu o grosime de aproximativ 1 cm şi aplicaţi-o pe partea bolnavă. Înfăşuraţi cu pânză impermeabilă şi bandajaţi ca să se păstreze căldura. Înainte de aplicarea cataplasmei, ungeţi partea bolnavă cu puţin ulei de măsline. Folosiţi întotdeauna cocă proaspăt preparată.

Cataplasmă cu lapte

Fierbeţi 11 lapte, tăiaţi-l cu zeama de la 1 lămâie şi strecuraţi-! înainte de a aplica cataplasma cu lapte prins, ungeţi locul bolnav cu ulei de măsline. Acoperiţi cu pânză impermeabilă şi înfăşuraţi totul cu un fular de lână. Bandajul trebuie să fie solid ca să se evite pătrunderea aerului. Ţineţi cataplasma 12 de ore, câteva seri la rând.

Cataplasmă cu lapte de oaie

Încălziţi 2l lapte de oaie. După ce dă în clocot, adăugaţi zeama de la 1 lămâie şi strecuraţi. Înainte să aplicaţi cataplasma cu lapte tăiat, ungeţi locul bolnav cu ulei de măsline. Acoperiţi cu pânză impermeabilă şi înfăşuraţi totul cu un fular de lână. Bandajul trebuie să fie solid ca să nu intre aerul. Ţineţi cataplasma 12 ore, câteva seri la rând.

Cataplasmă cu mălai

Fierbeţi mălai în lapte şi aplicaţi pasta obţinută pe abces. Faceţi un bandaj ca să păstraţi căldura. Ţineţi cataplasma toată noaptea.

Cataplasmă cu măsline

Zdrobiţi măsline nesărate, puneţi-le între două straturi de tifon şi aplicaţi cataplasma pe locul bolnav o noapte. Repetaţi, dacă e necesar, câteva nopţi la rând.

Cataplasmă cu ceapă

Luaţi 7 căpăţâni de ceapă (roşie sau albă) şi, înainte să le curăţaţi, striviţi-le în coaja lor. Curăţaţi-le şi tăiaţi-le bucăţi. Frământaţi cu 25 g sare. Aplicaţi cataplasma pe locul bolnav, faceţi un bandaj şi ţineţi-o 10-12 ore.

Cataplasmă cu miere, făină şi apă

Luaţi în părţi egale făină şi apă. Amestecaţi bine şi, după ce obţineţi o pastă netedă, adăugaţi aceeaşi cantitate de miere lichidă. Aplicaţi acoperind cataplasma cu pânză impermeabilă şi faceţi un bandaj subţire. Durata aplicării: între 3 şi 10 ore.

Cataplasmă cu praz

Tăiaţi bucăţele 1-2 fire de praz, coaceţi-le în cuptor, înfăşuraţi-le într-o compresă şi aplicaţi seara pe partea bolnavă. Înfăşuraţi cu pânză impermeabilă, bandajaţi şi ţineţi cataplasma o noapte.

Cataplasmă cu cartofi cruzi

Spălaţi cartofii, tăiaţi i lamele fine, aplicaţi-i pe partea bolnavă, acoperiţi cu pânză impermeabilă şi faceţi un bandaj. Ţineţi cataplasma o noapte.

Cataplasmă cu tomată

Aplicaţi pe abces o tomată tăiată, acoperiţi cu pânză impermeabilă şi faceţi un bandaj. Ţineţi o noapte.

Cataplasmă cu cenuşă caldă

Adunaţi cenuşă caldă de lemn de stejar, umeziţi-o cu puţină apă până obţineţi o pastă nu foarte lichidă. Faceţi din ea o cataplasmă şi aplicaţi-o 5-10 minute pe partea bolnavă. După ce îndepărtaţi cataplasma, ungeţi cu ulei de măsline pur.

Cataplasmă cu gălbenuş de ou

Pentru tratarea unei răni, amestecaţi făină cu 1 gălbenuş de ou şi ulei de măsline, faceţi o clătită şi aplicaţi-o pe rană.

Cataplasmă cu bame

Ca să trataţi un furuncul, fierbeţi bame în lapte îndulcit şi aplicaţi această cataplasmă.

Cataplasmă cu seminţe de in

Fierbeţi seminţe de in în apă îndulcită şi aplicaţi pasta călduţă. Menţineţi bandajul toată noaptea.

Comprese cu vată

Îmbibaţi cu apă fiartă o bucată mare de vată şi, fără s-o stoarceţi, aplicaţi-o caldă încă pe locul bolnav 3-4 minute. Repetaţi operaţia de 6 ori la rând. Apoi, ungeţi cu ulei şi acoperiţi cu un fular de lână ca să se păstreze căldura.

Comprese cu flori de muşeţel

Fierbeţi câteva minute, în apă, flori de muşeţel, scurgeţi-le, puneţi-le într-un tifon, acoperiţi cu o pânză impermeabilă, apoi cu un fular de lână. Faceţi un bandaj şi ţineţi o noapte.

B - REMEDII NATURALE PENTRU UZ INTERN

Preparate diverse

1. Cum să preparaţi şi să beţi apă caldă

Se recomandă să beţi apă curată, luată de la izvor. Fierbeţi apa 4 minute, beţi 1 cană dimineaţa înainte de micul dejun. Această apă curăţă reziduurile din stomac şi din intestine.

2. Apa rămasă de la fierberea grâului

Spălaţi 100 g grâu. Fierbeţi-l la foc mic în 1l apă, 30-40 minute.

3. Supă de cartofi

Curăţaţi 2-3 cartofi şi, fără să-i tăiaţi, puneţi-i în apă rece şi uşor sărată. Fierbeţi-i bine, fără grăsime sau alte adaosuri. Mâncaţi supa întotdeauna proaspăt preparată, niciodată rece sau păstrată de pe o zi pe alta.

4. Preparat de fasole uscată

Ca să profitaţi mai bine de calităţile nutritive ale fasolei uscate, fierbeţi-o în apă curată, cu 1-2 cepe, fără să mai adăugaţi nimic, nici ulei, nici piper. Bobul de fasole conţine un ulei specific care nu se potriveşte cu niciun alt ulei, nici măcar cu uleiul de măsline, care îl poate altera. Ca să faceţi fasolea uscată mai uşor de digerat, trebuie să înlăturaţi cojile.

5. Decoct de salcie albă (Salix alba)

Fierbeţi în 11 apă 50-60 frunze de salcie 10-15 minute. Beţi 1 cană (cam 10 ml ½) dimineaţa, la prânz şi seara sau numai dimineaţa şi seara. Salcia albă ajută la eliminarea nisipului de la rinichi şi din vezica biliară. Preparaţi un decoct nou la fiecare două zile. După ce aţi băut aproximativ 5 1 (cam ½ l pe zi), faceţi o pauză de 15-20 de zile, apoi repetaţi.

C. ALTE METODE

1. Cum să faceţi o baie la picioare

Băgaţi picioarele în apă foarte caldă minimum 10 minute şi creşteţi treptat temperatura adăugând apă mai fierbinte.

2. Cum să provocaţi o transpiraţie:

- beţi cu lingura între 3 şi 10 căni de apă fierbinte, fiartă 4 minute;
- faceţi baie la picioare în apă foarte caldă şi adăugaţi treptat apă şi mai fierbinte, ca să creşteţi temperatura:
- în cursul acestei proceduri. Înveliţi-vă bine cu o cuvertură, până vă provocaţi o transpiraţie abundentă;
- frecaţi corpul cu un şervet uscat şi schimbaţi-vă de haine; după fiecare transpiraţie, schimbaţi hainele, şi de mai multe ori dacă e necesar;
- nu mai folosiţi hainele ude decât după ce le-aţi spălat şi uscat.

ANEXA 2

PLANTE ŞI ARBORI MEDICINALI

Arţar, Acer arbor Bamă, Okra
Brusture, Lappa Bardana
Castan sălbatic. Aesculus Hippocastanum
Cânepă, Herba Cannabis sativa
Cicoare comună, Cichorium intvbus
Cimbrişor, Thvmus Serpvllum
Cimbru de câmp, Thvmus vulgaris
Coada şoricelului, Achillea millefolium
Corn, Cornus sanguina
Creţişoară. Alchemilla vulgaris
Dnmbăt, Teucrinum Chamaedrvs officinalis
Fragă, Fragaria vesca
Genţiană albastră, Gentiana
Muşeţel, Matricaria Chamomilla
Nuc (frunze), Juglans regia (folia)
Pelin. Artemisia Absinthium officinalis
Pod bal. Tnssilago farfara
Ricin (ulei), Ricinus
Salcie albă (frunze), Salix alba (folia)
Soc negru, Sambucus nigra (florea)
Spânz, Elleborus
Stejar alb (frunze), Quercus albus (folia)
Sumac (frunze). Folia Cotvni
Sunătoare, Hypericum perforatum
Urzică, Urtica dioica
Viţă de-vie, Vitis vinifera

CUPRINS